الإعداد البدني
في
كرة القدم

المؤلفان

ا. حنفي محمود مختار
أستاذ كرة القدم
بكليات التربية الرياضية

د. مفتي ابراهيم
أستاذ مساعد كرة القدم
بكلية التربية الرياضية بالهرم

١٩٨٩

الناشر
دار زهران
للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى



٣ شارع إسماعيل أبو جبل خلف مستشفى الجمهورية
عابدين . ص . ب . : ٢٢٨٥ القاهرة

ت ٣٩٠٠٨٠٩ - ٣٩٠١٣٥١

تلكس ٢١٣٥٤ حاز - يو إن

الإعداد البدني في كرة القدم



صدق الله العظيم

(سورة البقرة آية ٣٢)

مقـــدّمة

تحتاج كل مهارة أساسية في كرة القدم إلى قدر محدد من الصفات البدنية حتي يمكن لهذه المهارة أن تؤدى بـالشكل السليم المـطلوب. وتلعب الحالـة البدنية للاّعب دوراً هاماً في العمل على أن يؤدي اللاعـب المهارة الأساسية في كرة القدم بـالقوة والسـرعة المنـاسبة . وكلمـا تحسنت الحالـة البدنيـة للاّعب استـطاع أن يقتصد في المجهـود أثناء الأداء في المبـاريات . والحـالة البـدنية الممتازة للاعب تـزيد من ثقتـه في نفسه ممـا يؤثر على أدائـه الذي تـظهر فيـه الصفات الإرادية بوضوح كالكفاح والعزيمة والمثابرة والشجاعة وعدم التردّد .

ولما كانت الصفات الإرادية تلعب الدور الهام في نتيجة المباريات، ولما كانت هذه الصفات تتطور مع إرتفاع مستوى الحالة البدنية للاّعب، لذلك فإن العناية بالاعداد البدني يلعب دوراً أساسياً في برنامج التدريب. ويجب ان يعتني المدرب بهذا الاعداد، حتى يمكن الارتفاع بمستوى اللاعب مهـارياً وخـططياً ونفس إرادياً ومن ثم ترتفع معه الحالة التدريبية للاّعب .

من هذا المنطلق ولما للاعداد البدني من أهمية كبرى قمنـا بتأليف هـذا الكتاب ليكون معيناً ومرشداً للزملاء الأعزاء المدربين .

ويلاحظ أن المقدمة الخاصة بالإعداد البدني والصفات البدنية موضـوعة لتيسِّر للمدرب كيفية إختيار التمرينات التي تحقق الغرض من التدريب. كما أن طرق التدريب ترشد اللاعب إلى كيفية تطبيق هذه التمرينات.

أخيراً نرجو أن نكون قد وفقنا لخدمة المدربين بهذا الكتاب ونرجو للجميع التوفيق في مهمتهم وفي رفع مستوى أداء اللاعب العربي .

المؤلفان

أ . حنفى محمود مختار .د ـ مفتى إبراهيم

تقديم

يهدف التدريب الحديث إلى وصول اللاعب إلى مستوى الاداء الرياضي الأمثل - ويقصد بهذا أن يصل اللاعب إلى الحالة التدريبية الممتازة (وهي ما تسمى بالفورمة الرياضية) وكثير من المدربين لديهم مفهوم خاطىء عن الفورمة الرياضية يجب أن يغير فهم من يعتقدون أن الفورمة الرياضية هي قرين للحالة البدنية للاعب ، فإذا كانت حالته البدنية عالية (أو ما يطلق عليه البعض اللياقة البدنية) يكون اللاعب فورمة رياضية ، وهذا مفهوم غير صحيح علمياً ، فالفورمة الرياضية تتضمن الآتي : -

أ - الحالة البدنية للاعب.
ب - الحالة المهارية للاعب.
ج - الحالة الخططية للاعب.
د - الحالة الذهنية للاعب.
و - الحالة النفسية والارادية للاعب.

فإذا كان الاعداد الذي قام به المدرب شاملاً ومخططاً بحيث ادى إلى ارتفاع مستوى اداء اللاعب في الحالات الاربعة الاولى مع ثبات حالته النفسية ونمو صفاته الارادية، يمكننا ان نقول ان الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعب أصبحت إما عالية أو ممتازة وفقاً لما وصل اليه اللاعب. أما إذا كان هناك نقص في الاعداد في إحدى هذه الحالات فإننا لا يمكن ان نطلق على اللاعب انه في فورمة رياضية اطلاقاً ولكن يمكنْ القول ان حالته البدنية عالية أو

حالته المهارية ممتازة الخ . فقط . وعلى ذلك فإننا يمكن ان نعرف الفورمة الرياضية بالآتي « إنها حالة من الاستعداد المثالي للاشتراك في المباريات العديدة بأداء عالٍ ثابت المستوى لفترة زمنية طويلة إلى حدٍ ما نتيجة لإعداده إعداداً شاملاً سليماً » .

ولقد اثبتت الابحاث التي اجراها علماء التربية الرياضية في مجال التدريب العلمي ان اللاعب الذي يدخل فترة المباريات وهو في غير فورمته الرياضية ويشترك في المباريات فإنه لا يستطيع اطلاقاً أن يصل إلى هذه الفورمة الرياضية بل أنه تظهر عليه الاعراض الاتية : -

١ - تذبذب مستوى اداء اللاعب يوماً عن يوم أو اسبوعاً عن اسبوع . بمعنى لا يكون ادائه ثابتاً دائماً بحيث يطمئن المدرب على هذا المستوى يوم المباراة .

٢ - كثرة اصابة اللاعب بالتمزقات العضلية واصابات المفاصل خاصة مفاصل القدمين والركبتين .

٣ - هبوط مستوى اداء اللاعب بشكل ملحوظ عند اي توقف عن التدريب .

٤ - ضعف مقاومة اللاعب للامراض خاصة امراض البرد والزكام .

٥ - وصول اللاعب إلى حالة التدريب الزائد .

وجميع مدربي العالم في البلاد المتقدمة رياضياً اصبحوا يعرفون هذه الحقيقة العلمية واصبحوا يطبقونها بكل دقة ، ولكن للاسف فمن خبرتي مع مدربي مصر ومناقشتي معهم ومما اطالعه مكتوباً على صفحات الجرائد أجد ان معظم مدربي مصر لديهم مفهوماً خاطئاً في التدريب . فهم يعتقدون أن اللاعب يجب ان يصل إلى فترة المباريات وهو ٨٠٪ ثم يكتسب باقي فورمته خلال المباريات . وهذا المفهوم المتخلف في التدريب يترتب عليه ما نراه من اصابات وامراض للاعبين مع تذبذب مستواهم خلال فترة المباريات . ان قدرة المدرب الحقيقية تتمثل في : -

أ - كفاءة المدرب في العمل لوصول اللاعب إلى فورمته الرياضية قبل بدء فترة

المباريات باسبوع أو عشرة أيام .

ب - مقدرته التدريبية في الاحتفاظ بهذه الفورمة الرياضية خلال الدور الاول للدوري .

ج - كسر هذه الفورمة خلال الفترة ما بين الدوريين لمدة قصيرة .

د - العمل على الوصول بالفورمة ثانياً قبل بدء الدور الثاني .

ان هذه العملية هي في الحقيقة امتحان لمقدرة المدرب على التدريب العلمي السليم وان اداء الفريق بصورة جيدة ثابتة خلال المباريات الاسبوعية هو نتاج لمقدرة المدرب وحسن اعداده .

والفورمة الرياضية للاعبين لا يمكن ان تظل بصفة مستمرة أثناء فترة المباريات ولكن لا بد وان يفقد اللاعب هذه الفورمة وان اختلف اللاعبون في احتفاظهم بالفورمة الرياضية . فبعض اللاعبين يستطيع ان يحتفظ بالفورمة الرياضية لمدة ثلاث أشهر طول السنة وآخر يمكنه أن يحتفظ بها لمدة شهرين ثم يفقدها ثم يعود إلى فورمته الرياضية لمدة شهرين آخرين ، وهناك نوع ثالث له ثلاث فورمات رياضية خلال الموسم تستغرق كل فورمة منها حوالي شهر ونصف . ومن المؤكد اننا نلاحظ ان بعض اللاعبين يكونون ممتازين لفترة ثم يهبط ادائهم ولا يستطيع المدرب ان يعلل ذلك ، ولكن الحقيقة هي أن اللاعب فقد فورمته الرياضية .

من هنا تكون قدرة المدرب في تحديد مدة فورمة كل لاعب خلال فترة المباريات وتغييره بالبديل الذي يجب ان يكون معداً للاحلال وهو في فورمته الرياضية الممتازة .

ومن المعروف ان الحالة البدنية هي الحالة التي يفقد اللاعب مستوى ادائه فيها ، أما الحالات الأخرى فإنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً من حيث مستوى ادائه بمستوى الحالة البدنية التي عليها اللاعب وهي المؤشر لهبوط أو فقد اللاعب لفورمته الرياضية .

بعـد هذه المقـدمة نستـطيع ان نقـول ان ارتفاع مستـوى اداء المهـارات الأساسية وان كـان الهدف الاول الـذي يبغي المدرب الـوصول اليـه لارتباطـه بالاداء الخططى، الا ان الاعـداد البدني يلعب دوراً هـاماً في تكـوين الفورمـة الرياضية. فبدون اعداد بدني سليم لا يمكن لـلاعب ان يؤدي المهارة بـالدقـة والتكامل المطلوب. وبديهي اذا لم يستطع اللاعب اداء المهارة بالدقة المطلوبة لن يتمكن الفريق من تنفيذ خطط اللعب بالصورة المثالية المرجوة. وعلى سبيل المثال إذا لم تكن عضلات اللاعب من المطاطية بالقدر المطلوب ولديه المرونة في مفاصل جسمه مما يساعد في أداء حركته برشاقة ، لن يستطيع اللاعب أداء مهارة ركل الكرة بالطريقة السليمة ومن هنا يكون التمرير سيئاً والتصـويب على المرمى غير دقيق .

ولمعـرفة المـدربين الاكفاء بقيمـة الاعداد البـدني كقـاعـدة لـلانـطلاق لمختلف الاعدادات اهتم المدربون بالتعرف على الأسلوب الصحيح لـلاعداد البدني وهو ما سنبحثه في هذا الكتاب .

الإعداد البدني يعني كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب من تخطيط هادف ووضع التمرينات البدنية العامة والخاصة التي تعمل على تنمية وتطوير وتحسين الصفات البدنية لكل لاعب، بحيث يصل مع نهاية فترة الإعداد إلى الحالة البدنية الممتازة، ثم المحافظة على هذا المستوى البدني العالي خلال فترة المباريات.

وهناك تعاريف كثيرة تطلق على « الصفات البدنية » في مختلف المراجع . فبعضها يطلق عليها اسم « الصفات الأساسية الحركية » وبعضها يسميها « الصفات الحركية » والآخرون يسمونها « الكفاءة البدنية » ثم هناك تعريف آخر وهو « الصفات الحركية الرياضية » . فإذا تكلمنا هنا عن الصفات البدنية فنحن نقصد ما تقصده هذه التعاريف المختلفة. والصفات البدنية للإنسان هي العوامل التي تحقق كفاءة أدائه البدني والمستوى المهاري الذي يمكن أن يصل إليه . وتنمية الصفات البدنية تلعب دوراً هاماً في عملية التدريب، فمثلاً الإعداد البدني في بعض الأنشطة الرياضية يلعب الدور الأساسي كمسابقات العدو والجري لمسافات طويلة حيث لا تلعب المهارة دوراً ذا شأن كبير . وفي بعض الألعاب الأخرى تلعب المهارة دوراً محدداً ويكون للإعداد البدني الدور الأكبر . أما في كرة القدم حيث يلعب الإعداد المهاري الدور الأساسي فإن الإعداد البدني يلعب دوراً هاماً أيضاً في مساعدة اللاعب في أداء المهارات المختلفة بالصورة المثلى، كما تمكنه من الاستمرار بدون تعب في أداء هذه

المهارات المختلفة بالطريقة الفنية المطلوبة خلال فترة المباراة . وبالطبع لا يشمل مفهوم هذه المهارات تلك التي بالكرة فقط، بل تشمل أيضاً تلك المهارات البدنية الأخرى بدون كرة كالجري والوثب لأعلى والخداع بالجسم ووقفة لاعبي الدفاع . وبدون إعداد بدني سليم لا يستطيع اللاعب أن يستمر في حسن أداء المهارات البدنية طوال المباراة (وهي الأكثر استخداماً) ويقل إنتاجه مما يؤثر في فاعليته أثناء المباراة . ومن هنا نستطيع أن ندرك الارتباط الوثيق بين الحالة البدنية العالية للاعب والحالة المهارية له .

ويرتبط الأداء الخططي بصورة واضحة بالحالة البدنية للاعب، فاللاعب ذو الحالة البدنية العالية نجده يتحرك في الملعب في كل مكان لأخذ الأماكن الشاغرة عند الهجوم، وكذلك عند الدفاع نجده يدافع بقوة وعزيمة ويتحرك لسد الثغرات . أما اللاعب ذو الحالة البدنية المتوسطة فهو دائماً موضع الخطورة على فريقه ، ويمثل ثغرة في دفاعه ، وفي نفس الوقت لا يمكنه مجاراة سرعة زملائه في تحركاتهم عند الهجوم .

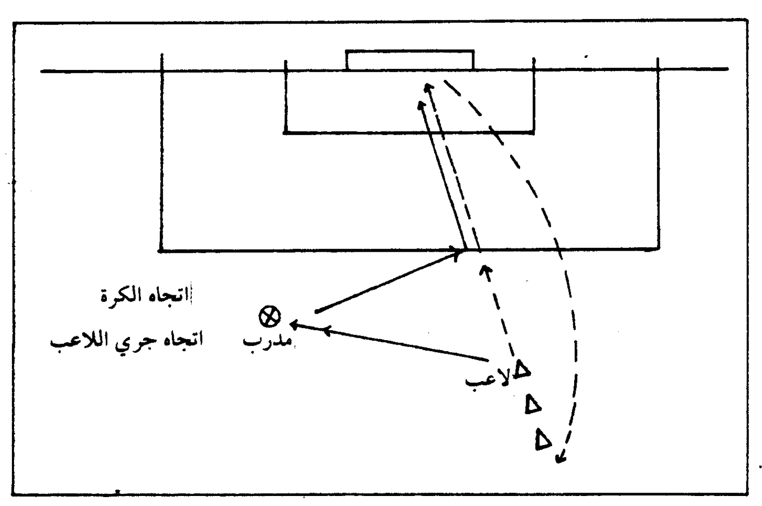
والحالة البدنية العالية للاعب كما تؤثر في الأداء المهاري والخططي فهي تؤثر أيضاً في تنمية الصفات الإرادية للاعب مثل الثقة بالنفس ـ العزيمة ـ الكفاح والعمل على النصر . فإذا افتقد اللاعب الإعداد البدني السليم ضعفت معنوياته وفقد ثقته في القدرة على الاستمرار في الأداء ، وهذا يؤثر في إنتاجه في الملعب ويفقده روح الكفاح والمثابرة .

دور التمرينات وأشكالها في تنمية الصفات البدنية :

والمثال التالي يبين لنا ضرورة إرتباط الهدف من التدريب مع التمرينات المختارة وطريقة أداء هذه التمرينات حتى يمكن أن يتحقق الهدف من التدريب .

والتمرين هو الوحدة الأساسية النشطة التي توجه وتبني عملية التدريب والتي بدونها لا تكون هناك عملية تدريبية . ونظراً لأهمية التمرين البدني فإن المدرب يجب أن يعطي عناية خاصة في إختيار التمرينات التي تحقق فعلاً

الهدف من التدريب. كذلك يختار في نفس الوقت الطرق الصحيحة التي يعطي من خلالها التمرين. فالتمرين الواحد يمكن أن يعطى مثلاً بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة أو المنخفض الشدة وهو في كل حالة منها يعطي تأثيراً مخالفاً ويحقق أهدافاً مختلفة وإن كان التمرين هو نفس التمرين. وعلى سبيل المثال فالشكل الذي ينفذ به التمرين الآتي يمكن أن يختلف من حيث أثره وعرضه .



التمرين :

أ - يمرر اللاعب الكرة إلى المدرب الذي يمررها له مرة أخرى يجري (اللاعب) بعد تمرير الكرة لملاقاة الكرة القادمة إليه من المدرب ويجري بها ثلاث خطوات ثم يسدد على المرمى لتسجيل هدف .

هذا التمرين يمكن أن يكون :

أ - تمريناً لدقة التسديد على الهدف .

ب - تمريناً للتدريب على السرعة .

جـ - تمريناً لتنمية تحمل السرعة .

ولشرح الفرق بين طريقة إخراج التمرين لتحقيق كل هدف فإننا نلخصها كالآتي :

أ ـ إذا كان هدف التمرين دقة التسديد على المرمى فإن اللاعب عليه أن يمرر الكرة بدقة إلى المدرب وإستقبالها في المكان المناسب مع تهيئة جسمه للجري بالكرة مع المقدرة على السيطرة على الكرة وعند التصويب يلاحظ المدرب واللاعب دقة وضع وجه القدم الأمامي للرجل الراكلة ـ ثبات مفصل قدم الرجل الراكلة ـ وقوع نظر اللاعب على الكرة عند ركل الكرة (وليس على المكان الذي سيوجه إليه الكرة) .

ومن هنا إذا قام اللاعب بتنفيذ توجيهات المدرب يكون قد حقق الهدف من التمرين وهو دقة الأداء في التسديد على المرمى .

ب ـ أما إذا كان المدرب قد تيقن من اتقان اللاعب دقة الأداء عند التسديد على المرمى فإنه يقوم بعد ذلك بتدريب اللاعب على تحمل السرعة وهنا يكون تشكيل التمرين كالآتي :

يقف عدد محدود من اللاعبين ويقوم اللاعب بالجري $\frac{٣}{٤}$ سرعة والجري إلى الكرة بعد التسديد وحملها بيديه والعودة بها إلى نقطة البداية . وعند وصوله لها يكون دوره في الأداء قد وصل إليه ، فيقوم بإعادة التمرين مباشرة .
من هنا نرى أن :

أ ـ اللاعب يجري $\frac{٣}{٤}$ سرعة .
ب ـ يستمر في الجري أثناء وبعد التصويب .
د ـ عند عودته لنقطة البداية يبدأ ثانية التمرين .

وبالتحليل نجد أن اللاعب يستمر في التدريب بدون فترات راحة أو فترة راحة صغيرة جداً، وعلى ذلك يكون هدف التمرين هو تحمل السرعة، ولا تعطي أهمية كبرى لدقة الأداء ولكن يوجه بقليل فقط من التوجيه لصحة الأداء .

د ـ أما إذا كان هدف المدرب التدريب على السرعة فإن عدد اللاعبين يزداد

ويقوم اللاعب بـأداء التمرين بـأقصى سرعـة ويسدد على المرمى بأقصى قـوة ويجري بقوة للعودة إلى مكان بدء التمرين. وهنا يكون الدور لم يأت عليه بعد لإعادة أداء التمرين وبذلك تكون لديه فترة راحة طويلة، بحيث تعـود ضربـات قلبه إلى حالتها الطبيعية تقريباً وتأخذ العضلات فترة راحة كافية.

هـذا الإختلاف في طـريقة أداء التمـرين هو مـا نقصده. فـإن اختـلاف الطريقة تحدد وفقا لاختلاف الهدف . كذلك فإن الهدف من التمرين يمكن أن يحدد طريقة أدائه وإن كان كما ذكرنا ، أن الشكل الخارجي للتمرين واحد .

مما سبق يظهر إن اختيار التمـرين ليس هو الفيصـل ولكن أيضاً تحـديد طريقة أداءه مهمة جداً وكثير من المدربين يعطون هذا التمرين السابق بـطريقة شكلية فقط بدون تحديد هدف مسبق، ولذلـك فإذا سـألت أحدهم عن هـدف التمرين فإنـه من الممكن أن تكون إجـابته ان هـدف هذا التمـرين تحقيق دقة التصـويب والسرعـة وتحمل السـرعة معـاً وهذا الخلط يجعـل تحقيق الهـدف الحقيقي من التدريب لا يمكن أن يكون صحيحاً ويصبح التمـرين يؤدى شكلاً فقط ، ولكن لا يحقق بدقة تامة أي هدف محدد .

وأحب أن أوجه نظر المـدرب هنا إلى أن التمـرين والطريقـة التي يعطى بهـا لا بد وأن يتكرر مرات عـديدة متتـالية في أيـام متتاليـة حتى يتحقق نمـو الصفة البدنية المراد تنميتها وكذلك تثبيت هذه التنمية. فبدون التكرار المناسب فإن تأثير التمرين ينتهي بعد وقـت قصير. كذلك يرتبط تحقيق التمرين بالطريقة المختارة التي يعطى بها والادوات التي يمكن ان يستخدمهـا المدرب وطـريقة استخدامها استخداماً سليماً .

وتلعب فتـرة الراحـة دوراً هامـاً في تنظيـم عمليـة التدريب وفي طـريقة التدريب. فتعطي فترة راحة إيجابية كـاملة تصل فيهـا ضربـات القلب والتنفس وحالة العضلات إلى الحالة الطبيعية للاعب قبل تكرار التمرين مرة أخرى عند التدريب على :

أ ـ التدريب على المهارات الأساسية .
ب ـ تدريب السرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة .
جـ ـ التدريب على التوافق العضلي العصبي وتركيز الانتباه .
د ـ التدريب باستخدام القوة العظمى في التمرينات .
هـ ـ المباريات .

وتعطي راحة ايجابية غير كاملة عند التدريب على :
أ ـ التحمل العام وتحمل الأداء .
ب ـ تحمل السرعة .
جـ ـ تحمل القوة .
هـ ـ التدريب لتنمية الصفات الإدارية .

وهذا يعني أنه قبل ان يصل اللاعب إلى حالته الطبيعية يبدأ في تكرار التمرين ويجب على المدرب أن يلاحظ أن الراحة الإيجابية تعني اعطاء تمرينات تعويضية لا تدخل فيها مجموعة العضلات التي كانت تعمل في التمرين الأساسي السابق ومن هنا يكون للتمرين الترويحي هدفان :

الهدف الأول : هو أن يكون تعويضاً تعمل فيه عضلات أخرى غير التي تعمل في التمرين الأساسي مما يكون له أثر تنشيطي للجهاز العصبي والهدف الثاني هو إنه تمرين سهل لتنمية المرونة مثلاً أو الرشاقة أو تمرينات الإحساس بالكرة أو التمرينات الفنية .

أسس وطرق تنمية الصفات البدنية :

تعتبر التمرينات هي النشاط الأساسي المشكل لعملية التدريب بهدف الوصول إلى صفات بدنية مؤهلة للأداء الجيد .-والتمرين الواحد يعمل على تحقيق هدف جزئي في عملية بناء أداء اللاعب وهناك إرتباط وثيق بين :
١ ـ تحديد هدف التدريب .
٢ ـ محتوى التدريب (التمرينات وغيرها) .

٣ ـ إعداد وأساليب وطرق التدريب.

وإغفال أي منها يؤدي إلى سوء أداء عملية التدريب وعدم تحقيق التمرين للهدف المحدد. ومن المؤكد أن تنمية الصفات البدنية للاعب تتوقف على:
أ ـ إختيار الحمل المناسب الذي يعطي الأثر الفسيولوجي الصحيح.
ب ـ إختيار نوعية التمرينات وتشكيلاتها.

ولشرح ذلك نعطي المثال الآتي: إذا أردنا تدريب القوة العظمى بطريقة التدريب الهرَمي فإن المدرب يدون في سجله الآتي:
أولاً: الهدف من التدريب.

تنمية القوة العظمى لمجموعات العضلات التي تشارك في الوثب لأعلى وهي مجموعات عضلات الكتفين والذراعين والمنكبين، عضلات الرجلين والجذع.

ثانياً ـ محتوى التدريب (أشكال التمرينات المختارة):

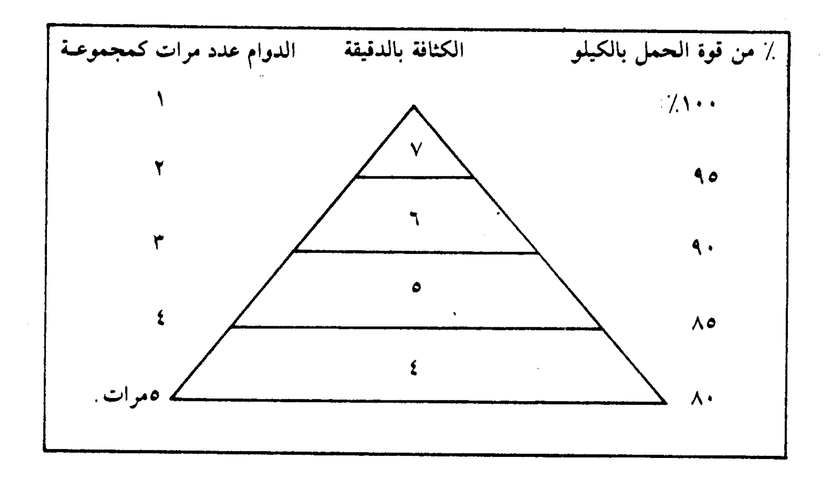
١ ـ تمرينات ثني الركبتين مع استعمال الاثقال.
٢ ـ تمرينات الرقود على الظهر على المقعد السويدي ثم رفع ثقل أماماً.
٣ ـ مسك الثقل في مستوى الكتفين ورفع الثقل عالياً.

ثالثاً: طريقة التدريب:
بعد تحديد مقدار أكبر ثقل يستطيع أن يرفعه اللاعب ينظم التدريب الهرمي كالآتي:
أ ـ يرفع اللاعب ٨٠ ٪ من مقدرة اللاعب ٥ مرات كمجموعة (دوام) ثم راحة لمدة ٤ دقائق (كثافة).
ب ـ يرفع اللاعب ٨٥ ٪ من مقدرة اللاعب ٤ مرات كمجموعة (دوام) ثم راحة لمدة ٥ دقائق (كثافة).
جـ ـ يرفع اللاعب ٩٠ ٪ من مقدرة اللاعب ٣ مرات كمجموعة (دوام) ثم راحة لمدة ٦ دقائق (كثافة).

د - يرفع اللاعب ٩٥ ٪ من مقدرة اللاعب مرتين كمجموعة (دوام) ثم راحة لمدة ٧ دقائق (كثافة) .

هـ - يرفع اللاعب ١٠٠ ٪ من مقدرة اللاعب مرة واحدة .

ويمكن بعد الانتهاء من هـذا التمرين أن يعـطى مدة ٢٠ عشـرون دقيقة راحة إيجابية ثم يكرر التمرين الهرمي مرة أخرى . . . الخ .



نخلص من ذلك أن هناك بعض المبادىء التي يجب أن يراعيها المدرب أثناء سير عملية التدريب وهي :

١ - أن يضع المدرب دائماً أهدافاً كبيرة مختلفة وأهدافاً متنوعة جزئية .

٢ - أن هناك حملاً يؤثر على إجزاء محددة من الجسم وحملاً يؤثر على الجسم واجهزته ككل .

٣ - أن يتنوع الحمل بين الشدة والحجم .

٤ - استخدام مبدأ فترة الراحة غير الكاملة .

٥ - استخدام تمرينات الراحة الإيجابية .

تعتبر القوة هي الصفة البدنية التي تتعلق بالعضلات وعملها. والقوة يعرفها الأخصائيون بأنها مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة ولما كانت العضلات هي التي تحرك المفاصل ليقوم الإنسان بأداء الحركات المختلفة أو اللاعب بأداء المهارات الأساسية . من هنا كانت صفة القوة (التي ترتبط وتؤثر في عمل العضلات) هي الصفة القاعدية لتحرك اللاعب مهارياً بالصورة المثالية المطلوبة. ومن الواضح ان اللاعب الذي تكون عضلاته ضعيفة لا يستطيع أن يقوم بما هو مطلوب منه في الملعب كما يجب. ويعتبر كثير من الباحثين أن صفة القوة هي الصفة الأساسية التي تؤثر في مختلف الصفات البدنية.

والقوة تنقسم إلى :

١ ـ القوة العامة: وهي قوة العضلات العامة التي لا تعمل في كرة القدم.

٢ ـ القوة الخاصة وهي قوة العضلات التي تعمل في كرة القدم.

والقوة لها ثلاثة أنواع :

أ ـ القوة العظمى والتدريب عليها يزيد من حجم العضلة وقوتها.

ب ـ القوة المميزة بالسرعة والتدريب عليها يزيد من قوة وسرعة إنقباض العضلة.

ج ـ تحمل القوة وهي صفة هامة تزيد من مقدرة العضلة على العمل لفترة طويلة

قبل ظهور التعب .

ولكي ننمي إحدى صور هذه القوى لا بد وأن يكون هناك بالطبع إنقباضات عضلية . والانقباض العضلي ثلاثة أنواع :

أ ـ انقباض ايزوتوني أو المتحرك ـ وهذا الانقباض يتمثل في جميع الانقباضات التي تتغلب فيها العضلات على مقاومةٍ ما فتحركها أو تحرك المفصل ، وهذا يعني أن يقترب أو يبتعد منشأ العضلة مع اندغامها .

ب ـ الانقباض الأيزومتري أو الثابت ـ وهو انقباض يتمثل في أقوى انقباض للعضلة ولكن بدون أن تقصر العضلة أي يبقى منشؤها واندغامها ثابتين ولكن تكون هنا القوة داخلية وتعمل الألياف بقوة .

جـ ـ الانقباض الايكستوني وهو خليط من الانقباضين السابقين فإما أن يكون الانقباض ايزومترياً ثم أيزوتونياً ، أو يكون الانقباض أيزوتونياً ثم أيزومترياً (متحرك ثم ثابت أو ثابت ثم متحرك) .

أولاً ـ تنمية القوة العظمى :

قد يعتبر البعض أن لاعب كرة القدم لا يحتاج إلى تنمية القوة العظمى حيث أن أداء مهارات الكرة لا يتطلب منه استخدام قوة كبيرة كما هو مطلوب مثلاً في لاعب رفع الأثقال أو قذف الجلة . . . إلخ ، ولكن في الحقيقة أن القوة العظمى ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالآتي : ـ

١ ـ إن تنمية القوة العظمى تعني مقدرة العضلة على التغلب على المقاومات وهذا يعني تحسين سرعة الإنقباضات العضلية عند أداء المهارات .

٢ ـ أن إزدياد قوة العضلة يعني اقتصاداً في مجهود اللاعب عند أداء المهارات الأساسية ومن هنا تزداد مقدرة الفرد الاستمرار في الأداء الرياضي لفترة أطول . ويظهر من هذا أن تنمية القوة العظمى تعمل على تحسين تحمل القوة .

من هنا نرى انه وإن كان استخدام القوة العظمى في كرة القدم غير مطلوب في حد ذاته إلا أنه لا بد من التدريب على القوة العظمى لتحسين سرعة

الانقباض العضلي وبذلك تتحسن سرعة اللاعب الإنتقالية وسرعة أداء المهارات الأساسية كما تزداد في نفس الوقت مقدرة اللاعب على تحمل الأداء لفترة طويلة نتيجة لاقتصاده في بذل مجهوده العضلي بسبب تطور قوة عضلاته.

والتدريب على القوة العظمى يأخذ الأشكال الآتية :

١ - الطريقة الهرمية وهي الارتفاع المقنن للمقاومة (الأثقال) .
٢ - الطريقة التكرارية.
٣ - طريقة التدريب للتكيف بإستخدام قوة عظمى لفترة قصيرة بإستخدام الأثقال .
٤ - التدريب بالانقباضات الثابتة (الأيزومترية) .
٥ - التدريب التبادلي .
٦ - التدريب الفتري مرتفع الشدة .

أسلوب التدريب :

١ - من المعروف في تدريب القوة العظمى أنه كلما استخدم ثقل كبير كلما ازداد ظهور التعب بقوة ولذلك يكون مناسباً أن يكون التدريب على القوة العظمى باستخدام الحمل الأقصى المثالي . كما هو الحال في طريقة التدريب الهرمي .

٢ - أما في طريقة التدريب التكراري فإنه يلاحظ أن حجم الحمل يكون قليلاً بينما يزداد شدة الحمل الذي يكون ما بين ٩٠ - ١٠٠٪ من مقدرة اللاعب ويكون الدوام من ٢ - ٣ مرات كمجموعة واحدة وأن تكرار المجموعات من ٤ - ٦ مرات، أما فترة الراحة بين تكرار المجموعات فهي حوالي ٣ - ٦ دقيقة، ويمكن أن يكون التدريب على القوة العظمى بهذه الطريقة مرتين في الأسبوع الواحد وبحيث تكون الفترة بين التدريبين لا تقل عن ٤٨ ساعة .

٣ - أما الطريقة الثالثة وهي التكيف باستخدام قوة عظمى لفترة قصيرة فهي تشبه إلى حد ما التدريب التكراري إلا أنها تختلف في عدد التكرارت ومع ذلك فهذه

الطريقة ضرورية لأنها تقوي من مقدرة اللاعب على الوثب عالياً، التي أصبحت مهارة أساسية هامة وفاصلة في كرة القدم الحديثة. كما أنها تؤثر في قدرة اللاعب على عمل بدايات جري سريعة متفجرة عند الإنطلاق، وتجعله يستطيع أن يكتسب السرعة المطلوبة في أقل عدد من الخطوات (١٠ م تقريباً) وهذه الطريقة مطلوبة فعلاً في كرة القدم أكثر من أي طريقة أخرى إذا أنها تنمي القوة العظمى بدون أن تزيد كثيراً من حجم العضلة. وهي تستخدم أيضاً بالذات خلال فترة المباريات.

ففي هذه الطريقة يعطى حمل من ٩٥ ـ ١٠٠٪ من مقدرة اللاعب ويرفع مرة واحدة ويكرر ذلك من ١ ـ ٣ تكرار خلال وحدة التدريب. ويجب أن نلاحظ أن التكرار يكون بعد ان تستريح عضلات اللاعب تقريباً.

ويجب أن يلاحظ عند التدريب على القوة العظمى أن تكون في المرحلة الأولى من فترة الإعداد شدة الحمل أقل من الأقصى ويزداد حجم الحمل، ولكن مع التقدم خلال هذه الفترة ترتفع شدة الحمل ويقل حجمه نسبياً.

٤ ـ التدريب بالانقباض الثابت (الأيزومتري) .

يعتبر هذا التدريب تدريباً تكميلياً للطرق الأخرى، ولما كانت كثير من المهارات الأساسية تستدعي وقوف اللاعب في أوضاع ثابتة متوازنة قبل أو أثناء المهارة فإن عضلات اللاعب تعمل عندئذ وهي ثابتة، ومن هنا فإن التدريب بالإنقباض العضلي الثابت يجعل عضلات اللاعب تقوى وتساعده في أداء هذه المهارات بالصورة المثالية المطلوبة وهو في وضع متزن .

ثانياً ـ تنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة) :

إن القوة المميزة هي الصفة البدنية الأكثر استخداماً في كرة القدم وتتمثل في حركات الوثب عالياً أو التصويب على المرمى . . . إلخ .

ولتنمية القوة المميزة بالسرعة يستخدم حمل يساوي من ٤٠٪ إلى ٧٠٪ من أقصى مقدرة للاعب ويؤدي التمرين وتكراراته بأقصى سرعة ممكنة وغالباً ما يكون ذلك وفقاً لما يلي : -

١ - قوة الحمل حتى ٧٠٪ من أقصى مقدرة للاعب.
٢ - دوام الحمل : ١٥ مرة كمجموعة .
٣ - تكرار الحمل : تكرر المجموعة من ٤ - ٦ مرات .
٤ - كثافة الحمل : فترة راحة إيجابية حتى عودة اللاعب للحالة الطبيعية .

ثالثاً - تنمية تحمل القوة :

ويهدف التدريب لتنمية تحمل القوة إلى رفع مقدرة اللاعب على الأداء البدني لأطول فترة ممكنة بدون ظهور التعب، وهذه الصفة البدنية هامة جداً للاعب كرة القدم وتظهر بوضوح في الفترة الزمنية عند قرب نهاية المباراة. ومن هنا يمكن أن تتأثر نتيجة المباراة .

ولتنمية تحمل القوة يكون حمل التدريب وفقاً لمكوناته كالآتي : -

١ - قوة الحمل حتى ٦٠٪ من أقصى قوة للاعب.
٢ - دوام الحمل أقصى عدد من المرات كمجموعة واحدة (٣٠ مرة).
٣ - تكرار الحمل تكرر المجموعات لأكبر عدد ممكن (٦ - ٨ مرات).
٤ - كثافة الحمل لا تعطي فترة راحة إيجابية كاملة مع المتقدمين ولكن مع الناشئين تعطي فترة راحة كاملة.

التدريب الأيزومتري لتنمية القوة العضلية :

يستخدم التدريب الايزومترى لتنمية القوة العضلية وتتلخص أسس هذا النوع من التدريب في محاولة العمل على إحداث انقباضات أيزومترية في العضلة أو في مجموعة معينة من العضلات ومحاولة الاستمرار في ذلك لمدة طويلة ومعينة من الزمن.

والإنقباض من الأيزومتري يحدث في العضلة عند النقطة التي لا يستطيع فيها الفرد التغلب على تلك المقاومة التي تعمل عليها العضلة أو مجموعة العضلات وبذلك تصبح العضلات في حالة انقباض قوي بدون أن تتحرك .

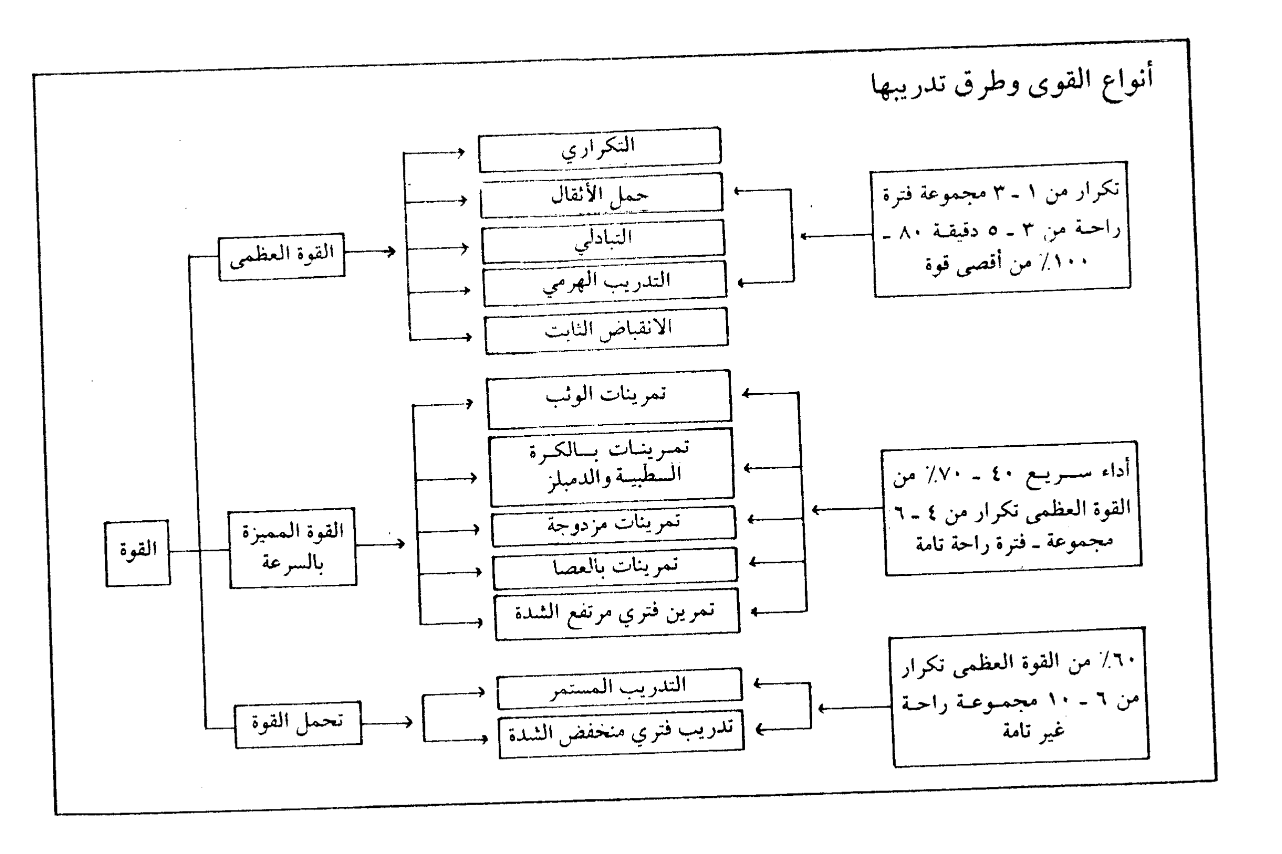
من أهم أنواع تمرينات الانقباضات الأيزومترية ما يلي : -

١ ـ العمل ضد مقاومة ثابتة .
٢ ـ مقاومة مجموعات عضلية لمجموعات عضلية أخرى .
٣ ـ رفع ثقل لوضع معين والثبات لفترة زمنية معينة .
٤ ـ شد حبال مطاط (الساندو) والاستمرار في وضع مقاومة ضد شد الجهاز لمدة من الزمن محدده .

اهمية التدريب الايزومترى .

تتلخص أهمية التدريب الأيزومتري فيما يلي : -

١ ـ وسيلة هامة لتنمية القوة العظمى للعضلات .
٢ ـ يمكن استخدام هذه الطريقة بالنسبة للأفراد المصابين لمحاولة الإحتفاظ بدرجة المستوى التي وصلوا إليها بالنسبة للقوة العظمى للعضلات بدون حركة .
٣ ـ تمكن العضلات من إطلاق أقصى شدة وقوة بالنسبة لبعض أجزاء المهارات المختلفة مما يعمل على تحسين القوة بالنسبة لتلك الأجزاء المتحركة لحركة الذراع في الرمي مثلاً في رميه النماس .
٤ ـ نظراً لما يتسم به التدريب الأيزومتري من قصر فترة الانقباض العضلي بالمقارنة بالانقباضات الأيزوتونية (المتحركة) فإن ذلك يسمح بالاقتصاد في زمن التدريب كنتيجة لعدم كثرة التكرار وعلى ذلك يمكن الإستفادة من الزمن لمحاولة تحقيق بعض الأهداف الأخرى .



أنواع القوى وطرق تدريبها
القوة
القوة العظمى
القوة المميزة بالسرعة
تحمل القوة
التكراري
حمل الأثقال
التبادلي
التدريب الهرمي
الانقباض الثابت
تمرينات الوثب
تمرينات بالكرة الطبية والدمبلز
تمرينات مزدوجة
تمرينات بالعصا
تمرين فتري مرتفع الشدة
التدريب المستمر
تدريب فتري منخفض الشدة
تكرار من ١ - ٣ مجموعة فترة راحة من ٣ - ٥ دقيقة ٨٠ - ١٠٠٪ من أقصى قوة
أداء سريع ٤٠ - ٧٠٪ من القوة العظمى تكرار من ٤ - ٦ مجموعة - فترة راحة تامة
٦٠٪ من القوة العظمى تكرار من ٦ - ١٠ مجموعة راحة غير تامة

ماهية المرونة وتعريفاتها

المرونة مصطلح يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي ومن الأخطاء الشائعة استخدام هذا الاصطلاح لوصف امتداد العضلات إذ من الأنسب أن نستخدم لذلك إصطلاح مطاطية العضلة Elasticity. وتعد مطاطية العضلة أحد العوامل المؤثرة في المرونة، ومنعاً لهذا التداخل يفضل البعض أن ننسب المرونة إلى الحركة التي يؤديها الفرد فنقول مثلاً مرونة الحركة تعبيراً عن قدرة الفرد على أداء الحركة إلى أقصى مدى.

ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير شكله أو جزء منه تحت تأثير القوة الواقعة عليه ثم رجوعه بعد ذلك إلى حالته الطبيعية بعد زوال تأثير تلك القوة. فإذا كانت هذه القوة مناسبة فإن الحركة تصل إلى أقصى مدى للمفصل، أما إذا زادت هذه القوة عن الحد فإنها قد تجبر المفصل على الحركة في مدى أوسع من مداه الطبيعي الذي تسمح به العضلات التي تعمل على المفصل وفي هذا ضرر كبير اذ قد يؤثر على الوضع التشريحي للمفصل فينتج عن ذلك حدوث إصابات والمرونة تتوقف على عدة عوامل هي : -

١ - الإحماء

٢ - درجة حرارة الجو

٣ - الإسترخاء

٤ ـ القدرة على التحمل.

وتتأثر مرونة الفرد بالعوامل الآتية:

١ ـ قصر العضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل في الحركة.
٢ ـ الحالة الصحية للمفاصل كوجود بعد التكلسات فيها أو إصابتها ببعض الأمراض مثل الروماتيزم المفصلي.
٣ ـ المرونة الزائدة تعتبر عيباً لا يقل عن قلة المرونة حيث تؤدي إلى اتخاذ الجسم لأوضاع خاطئة كما أنها تؤثر على بعض المكونات الأخرى خاصة القوة العضلية.

وبدون درجة كافية من المرونة فإن المدى الحركي يصبح محدوداً وهذا بالتالي يعتبر إعاقة للأداء المهاري وخاصة عندما تتطلب المهارة مدى واسع الحركة كركل الكرة مثلاً. وتمتع اللاعب بقدر كافي من المرونة من شأنه تقليل فرص الإصابة عند أداء المهارات بشكل عام. كما أن المرونة مع صفة الإتزان يلعبان دوراً هاماً في مقدرة اللاعب على أداء المهارة بشكل جيد.

ولتنمية المرونة يجب العمل على زيادة مدى، المرجحات لكل أعضاء الجهاز الحركي لجسم الإنسان بحيث لا يؤثر ذلك على المكونات الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة والتحمل. وتعتبر تمرينات الإطالة التي تهدف إلى إطالة العضلات والأربطة والأوتار المحيطة بالمفاصل من أهم الوسائل لتنمية مدى الحركة.

ويجب ملاحظة الوسائل والعوامل التالية عند تنمية المرونة:

١ ـ الإهتمام بالإحماء.
٢ ـ ضرورة أن يصل الأداء في كل تمرين إلى أقصى مدى يسمح به المفصل الذي تعمل عليه الحركة.
٣ ـ توقف الفرد عن الأداء في حالة الاحساس بألم في المفاصل العاملة أو في حالة الإحساس بالتعب والإرهاق.

٤ ـ التدرج في زيادة مدى الحركة بالقدر المناسب حتى لا تصاب العضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل بتمزقات.

مدى ارتباط المرونة بالاداء المهاري في كرة القدم.

تعني المرونة في كرة القدم « مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من أداء الحركة في مداها المطلوب » .

وتلعب المرونة دوراً هاماً كصفة بدنية في أداء لاعب الكرة الأداء الأمثل المطلوب... فبدون المرونة لا يمكن للاعب أن يقوم باداء المهارة بالطريقة الفنية الصحيحة.

وتنقسم المرونة في كرة القدم إلى المرونة العامة والمرونة الخاصة ومدرب كرة القدم يجب أن يلاحظ أنه يجب تطوير المرونة العامة اولاً، لجميع مفاصل الجسم ثم تطوير المرونة الخاصة للمفاصل التي تستخدم أكثر في كرة القدم.

وتلعب المرجحات للرجلين والذراعين والجذع دوراً هاماً في تنمية المرونة لدى لاعب الكرة. ومن أهم الوسائل لتنمية المرونة تمرينات الاطالة التي تستهدف الاربطة والاوتار والعضلات مع زيادة مدى الحركة في المفصل، ولعل أهم هذه التمرينات تمرين ثني الجذع أماماً أسفل ليلامس الأرض فهو يعمل على مرونة مفاصل الحوض والعمود الفقري وفي نفس الوقت استطاله ومطاطية عضله خلف الفخذ وهي تلعب دوراً كبيراً في جميع مهارات كرة القدم سواء بالكرة أو بدونها.

ومن الضروري مراعاة ارتباط تمرينات الإطالة بتمرينات القوة لضمان العمل على التنمية المتزنة للجهاز الحركي والعضلي وتجنب تنمية جانب واحد فقط.

ويمكن تنمية المرونة التي تساعد على الأداء المهاري في زمن قصير نسبياً

وذلك بإستخدام التكرار لاداء تمرينات الإطالة وقد أثبتت البحوث من ان المران اليومي المستمر يعمل على الزيادة الواضحة للمرونة أكثر من المران كل يومين .

أنواع المرونة:

تقسم المرونة إلى :

١ ـ مرونة عامة ومرونة خاصة .

٢ ـ مرونة إيجابية ومرونة سلبية .

المرونة العامة :

يصل الفرد إلى درجة طيبة من المرونة العامة (الشاملة) في حالة امتلاكه القدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجسم أو « هي قدرة الإنسان على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل» أو «هي مرونة جميع مفاصل الجسم» .

وهكذا تتفق التعاريف السابق ذكرها على أن المرونة العامة : ـ

١ ـ تشمل مرونة جميع مفاصل الجسم

٢ ـ هي قدرة جميع مفاصل الجسم على اداء الحركات بمدى واسع .

المرونة الخاصة :

تتطلب لعبة كرة القدم أنواعاً خاصة مميزة من المرونة في أجزاء معينة من أعضاء جسم الفرد .

وتعرف المرونة الخاصة بأنها :

(القدرة على اداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بكرة القدم) .

أو «هي مرونة المفاصل الداخلية في الحركة المعينة) .

المرونة الإيجابية:

وهي امكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل

نتيجة عمل المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة .

المرونة السلبية :

وهي امكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل بتأثير قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو بالمساعدة على أدائها .

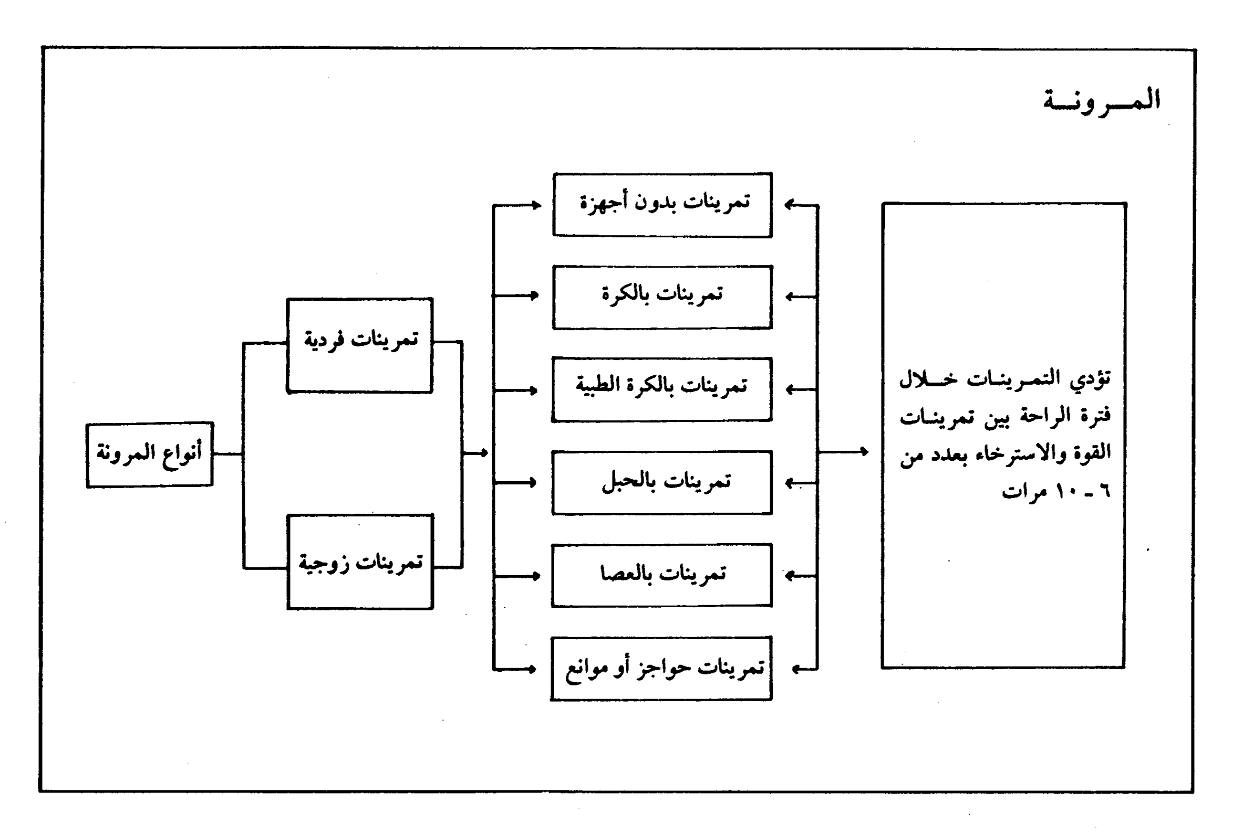
طرق تنمية المرونة :

من أهم الواجبات التي تراعى بالنسبة لتنمية صفة المرونة :

١ ـ العمل على الارتقاء بمدى الارجحات لكل أعضاء الجهاز الحركي للجسم .
٢ ـ مراعاة ان يضمن ذلك في نفس الوقت التأثير على عناصر القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة .
٣ ـ أن يساهم ذلك في العمل على اتقان المهارات الحركية المختلفة .

ومن أهم الوسائل لتنمية المرونة :

ـ تمرينات الأطالة التي تستهدف إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفصل .
ـ تمرينات بالعصا .
ـ تمرينات الكرة الطبية .
ـ تمرينات بالحبال .
ـ تمرينات زوجية مع الزميل .
ـ تمرينات المرجحات .


المرونة
أنواع المرونة
تمرينات فردية
تمرينات زوجية
تمرينات بدون أجهزة
تمرينات بالكرة
تمرينات بالكرة الطبية
تمرينات بالحبل
تمرينات بالعصا
تمرينات حواجز أو موانع
تؤدي التمرينات خلال فترة الراحة بين تمرينات القوة والاسترخاء بعدد من ٦ - ١٠ مرات

تحسين السّرعة

السرعة تعني مقدرة اللاعب على أداء حركة أو حركات معنية في أقل زمن ممكن وتنقسم السرعة إلى :

١ ـ سرعة الانتقال .

٢ ـ سرعة الأداء .

٣ ـ سرعة الاستجابة .

وتتوقف السرعة على سلامة الجهاز العصبي (عملية الإثارة والكف) بمعنى أن تكون لدى اللاعب القدرة على سرعة تبادل الإنقباض والتراخي في العضلات وهذا يستدعي التوافق الجيد في عمل العضلات والعضلات المقابلة .

والسرعة تتوقف أيضاً على عوامل أخرى بعضها داخلي مثل نوعية الألياف العضلية والصفات الموروثة وكفاءة الأداء البدني (الحالة التدريبية البدنية والنفسية ـ والإرادية)، وبعض هذه العوامل خارجية كالطقس والرياح وحالة الملعب . . . إلخ .

وعند التدريب على السرعة يجب اختيار التمرين الذي يؤدي بالسرعة الأقل من القصوى ثم القصوى وأن يكرر التمرين حتى تبدأ مظاهر التعب على اللاعب .

ويجب أن يراعي المدرب أن يقوم اللاعب بالعدو بأقصى سرعة في كل

مرة يقوم فيها بجري مسافة التمرين وأن يبذل كل قوته ، لذلك يجب أن يعود إلى حالته الطبيعية قبل أن يقوم بتكرار الجري السريع مرة أخرى .

وهنا يجب أن يفرِّق المدرب بين تدريب السرعة القصوى وتحمل السرعة من حيث سرعة الأداء وفترة الراحة بين التكرارات وعدد التكرارات . فلا جدال أنه إذا كان عدد التكرارات كثيراً ستكون سرعة اللاعب أقل من المثالية أو القصوى (٨٠ ـ ٩٠ ٪) وبذا يصبح التمرين كما ذكرنا تمريناً لتحمل السرعة .

وعند التدريب على السرعة الخاصة في كرة القدم فإننا نعني سرعة البدء وسرعة الوقوف وسرعة تغيير الاتجاه وسرعة أداء التصويب والخداع والتمرير من المواقف المختلفة .

وهذه السرعة الخاصة تلعب دوراً هاماً في أداء اللاعب في المباراة لذلك فإن التدريب عليها يجب أن يأخذ دوراً كبيراً في برنامج التدريب على السرعة ولا يقتصر المدرب على التدريب على سرعة الانتقال فقط أي التدريب على الجري السريع . ولكن يجب العناية بكل أنواع السرعة .

وسرعة الاستجابة (رد الفعل) هامة لدى لاعب الكرة الحديث فكلما قصر زمن الرجع (الزمن بين إدراك المثير وبداية الاستجابة) كلما استطاع لاعب كرة القدم أن يقوم بالتصرف السليم في الوقت المناسب ، خاصة بعد مهارات الخداع التي يقوم بها الخصم أو متابعة تحرك اللاعبين أو الكرة في الملعب وفقاً للمواقف المختلفة المتتابعة .

وعندما يقوم المدرب بتدريب لاعبيه على السرعة يجب أن يعتني جيداً بطريقة جري اللاعب الصحيحة لما لها من تأثير في سرعة عدو اللاعب فحركة الذراعين الخاطئة تؤثر بدون شك في سرعة تحرك وتغيير اتجاه جري اللاعب .

واللاعب الذي يفتقد أي نوع من أنواع السرعات الخاصة التي ذكرناها يكاد لا يكون له مكان الآن في أي فريق يريد أن يفوز في المباريات، والمثل الواضح لذلك في كرة القدم قديماً هو السيطرة على الكرة من الوقوف أما الآن

فالسيطرة مع الحركة . وعند مشاهدة المباريات الكبرى نلاحظ سرعة التمرير بين اللاعبين ، والسرعة في التصويب على المرمى في لمح البصر بمجرد أن تسنح فرصة اللاعب إذ لو تأخر لحظة واحدة ضاعت بكل تأكيد لحظة التصويب المناسبة وهذا ما نشاهده للأسف في كثير من لاعبينا ، ونرجو بالتمرين الصحيح أن نتغلب عليه . والسرعة في أداء خطط الهجوم هو الأسلوب الأساسي الفعال في مفاجأة المدافعين والتغلب على تغطيتهم بعضهم البعض أمام مرماهم . ولا تأتي سرعة تنفيذ الخطط إلاَّ عن طريق التمرير والجري لأخذ الأماكن وسرعة تغيير المراكز بحيث يمكن أن يحدث الهجوم خلخلة في الدفاع ، وبمجرد أن تسنح فرصة صغيرة للمهاجم أن يسدد نحو المرمى فعليه أن يسرع بذلك .

والتدريب على السرعة يجب أن يأخذ دوره في جميع فترات مراحل التدريب ، فاللاعب إذا لم يتدرب باستمرار على تحسين سرعته يفقد هذه السرعة .

والطريقة الأكثر اتباعاً لدى معظم المدربين لتحسين السرعة هي تكرار الحركات وخطط اللعب بأقصى سرعة بعد العناية بدقة الأداء المهاري ، وأن تكون المساحة التي تؤدي فيها الخطة مناسبة ليست قصيرة ، كما تكون فترة الراحة بين كل تكرار بحيث تعود ضربات القلب إلى حالتها الطبيعية .

وأعود وأكرر أنه لا بد وأن يلاحظ المدرب أن اللاعب يؤدي التمرين بأقصى سرعة لديه وليس بالسرعة الأقل من القصوى ولو قليلاً ويجب أيضاً أن يلاحظ المدرب أن يصل اللاعبون إلى التعب المؤثر وليس إلى الإجهاد ، كذلك يجب ألاَّ ينتهي التمرين قبل وصول اللاعبين إلى التعب المؤثر .

وأحب أن أنوه أنه يستحسن أن يربط المدرب التدريب على تحسين السرعة مع تطوير الرشاقة والتركيز على صحة ودقة الأداء المهاري .

ولتحسين سرعة اللاعب يجب على المدرب أن يعمل على تقوية عضلات الرجلين والكتفين والجذع ، فالقوة عامل هام في تحسين السرعة .

ولمـا كانت السـرعة تتـوقف على سلامـة الأجهـزة الحيـويـة والحـواس والعضـلات ومرونـة وراحة الجهـاز العصبي ، لذلـك فإن المـدرب لا بـد وأن يلاحظ أن تمرينات السرعة تعطى بعد تمرينات التدفئـة مباشـرة في أول الجزء الأساسي من وحدة التدريب وذلك لأسباب مختلفة أهمها :

١ ـ عدم تعب الجهاز العصبي الذي يؤثر في سرعة أداء اللاعب واستجابته .
٢ ـ أن العضلات لم يصيبها بعد التعب ، بمعنى أن حامض اللبنيك (فضلات ـ التعب) لم تمتلىء به العضلات العاملة ويسير بطريقة طبيعية أما إذا امتلأت العضلات بحامض اللبنيك فإنه قد يؤدي مع قوة الانقباض العضلي السريع إلى حدوث إصابات للاعب أبسطها الكرامب وقد تتطور إلى الشد العضلي أو التمزقات العضلية .

ولهذه الأسباب أيضاً فإن المـدرب يجب أن يضع في اعتبـاره عدم بـدء تمرينات السرعة إلاّ بعد مرور يومين من انتهاء المباراة حتى تزول أثار التعب من العضلات نتيجة الأداء القوي في المباراة .

أمثلة لتمرينات السرعة :

الجري لمسافة من ٣٠ ـ ٦٠ متر بأقصى سرعة (للناشئين من ٢٠ ـ ٤٠) ويكون ذلك على شكل اقتراب بالكرة متدرج السرعة لمسافة ٤٠ م ثم الجري بأقصى سرعة لمسافة ٦٠ متر . يلاحظ دائماً محاولة السيطرة على الكرة .

يكرر التمرين من ٥ ـ ٧ مرات بينهما فترة راحة من ٦٠ ـ ٧٥ ثانية تعطى خلالها تمرينات مرونة .

تمرينات البدء السريع من الوقـوف لمسافـة ٥ ـ ٣٠ م ، يلاحظ أن يؤدي التمرين بكل قوة ومن أمثلة ذلك :

١ ـ من الوقوف الجري القوي السريع مسافة ٢٠ م ثم المشي لمسافة ١٠ م ثم البدء المفاجىء السريع القوي لمسافة ١٥ م ثم الوقوف فجأة . المشي خلفاً

لمسافة ١٠ م ثم البدء السريع لمسافة ١٠ م يكرر التمرين عدة مرات من ٥ ـ ٦ مرات بينهما فترة راحة من ٦٠ ـ ٧٥ ثانية .

٢ ـ تتابعات الجري بين قاطرتين أمام بعضهما والمسافة بينهما ٢٠ م، تتكون كل قاطرة من ٢ (لاعبين) ، يمكن أن تقام منافسة بين كل مجموعة متكونة من قاطرتين .

٣ ـ وقوف اللاعبين على خط المرمى ويوضع أمام كل لاعب كرة على خط منطقة الجزاء . البدء السريع المفاجىء للاعبين حتى الكرة ولمسها باليد ، ثم المشي حتى خط منتصف الملعب ثم لمسه باليد ثم الجري القوي السريع للعودة لركل الكرة والتسديد على المرمى . ثم الجري متوسط السرعة لمسك الكرة وإرجاعها على خط منطقة الجزاء . يكرر التمرين بعد ٦٠ ـ ٧٥ ثانية راحة . يلاحظ أن مجموع مسافة الجري يكون من ٣٠٠ ـ ٤٠٠ م .

ولتنمية سرعة الاستجابة يقوم المدرب بالخطوات الآتية :

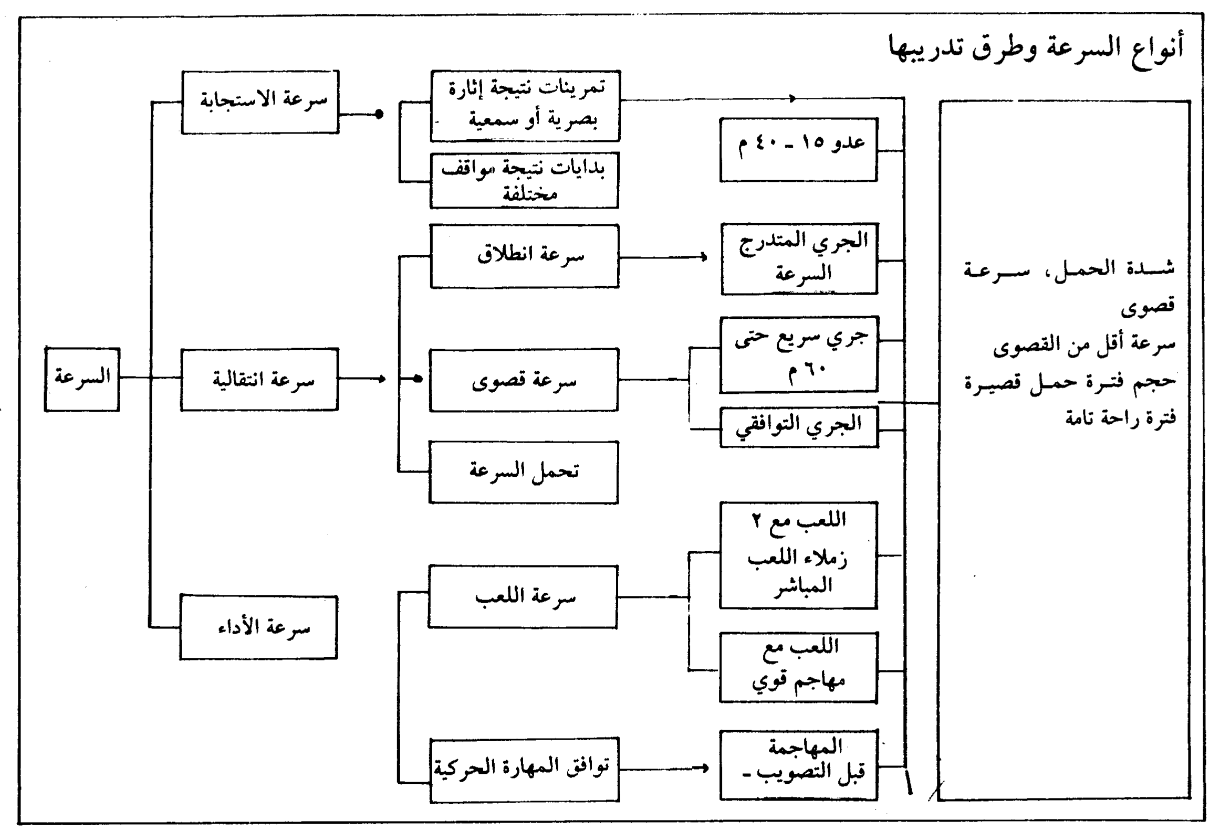
أ ـ التصرف من موقف هجومي بسيط وإعداد ما يناسبه من استجابة دفاعية مع التدرج بسرعة الأداء .

ب ـ زيادة الموقف السابق صعوبة يجعل الموقف مركباً أكثر والتدريب على الاستجابة لهذا الموقف المركب .

جـ ـ قيام لاعبين بهجوم غير متفق عليه ومحاولة الدفاع والاستجابة لهذه المواقف وتتدرج صعوبة التمرين إذا كان عدد المدافعين أقل من عدد المهاجمين .

د ـ المباريات التجريبية وملاحظة المدرب لمدى سرعة استجابة اللاعبين للمواقف المختلفة في المباراة .

و ـ تمرينات سرعة الاستجابة .


أنواع السرعة وطرق تدريبها
السرعة
سرعة الاستجابة
سرعة انتقالية
سرعة الأداء
تمرينات نتيجة إثارة بصرية أو سمعية
بدايات نتيجة مواقف مختلفة
سرعة انطلاق
سرعة قصوى
تحمل السرعة
سرعة اللعب
توافق المهارة الحركية
عدو ١٥ ـ ٤٠ م
الجري المتدرج السرعة
جري سريع حتى ٦٠ م
الجري التوافقي
اللعب مع ٢ زملاء اللعب المباشر
اللعب مع مهاجم قوي
المهاجمة قبل التصويب ـ
شدة الحمل، سرعة قصوى
سرعة أقل من القصوى
حجم فترة حمل قصيرة
فترة راحة تامة

يعني التحمل مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني والفني والخططي الممتاز طوال زمن المباراة بدون أن يشعر بالتعب أو الإجهاد . ولما كان زمن المباراة في كرة القدم طويل نسبياً (٩٠ دقيقة) يقوم خلالها لاعب كرة القدم الجيد بالجري حوالي ثمانية كم بين إنطلاقات سريعة وعدو سريع وجري وأداء مهاري ممتاز .

وهذا المجهود البدني يكون تقريباً مستمراً لذلك كانت صفة التحمل صفة بدنية هامة لإعداد لاعب الكرة وتلعب دوراً هاماً في دوام استمراره على الأداء الجيد خاصة في اللحظات الهامة من المباراة قرب نهايتها .

والتحمل ينقسم إلى نوعين : -

أولاً - التحمل العام (القاعدي) : وهو ينمي ويطور الأجهزة الحيوية الهامة التي تؤثر على الأداء البدني وهي القلب والرئتين . وتطور هذه الأجهزة يؤثر على كفاءة أداء اللاعب الرياضي .

ثانياً - التحمل الخاص (تحمل الأداء) : وهو ينمي تحمل اللاعب على الأداء الرياضي مما يحويه من تحمل الأداء المهاري وتحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الأداء الخططي ومن البديهي أنه لا يمكن الفصل بين التحمل العام والتحمل الخاص فكلاهما يلعب دوراً هاماً في مقدرة اللاعب على استمرار

الأداء ومع ذلك فإن التحمل الخاص (الأداء) يلعب الدور الأكبر والأهم خلال المباراة والذي يجب أن يعتني به المدرب ويأخذ النصيب الأكبر من اهتمام المدرب .

وفي التدريب على التحمل يستخدم المدرب مختلف طرق التدريب ويمر التدريب على التحمل بأربع مراحل :

أ ـ المرحلة الأولى (التحمل العام) :

وفيها تعطى التمرينات ذات حجم كبير وتستغرق فترة زمنية طويلة في كل وحدة تدريب كالجري لمسافة ٥ ـ ٧ كم بشدة حمل متوسطة ٦٠ ٪ .

ب ـ المرحلة الثانية :

وهي التي فيها تتكيف الأجهزة الحيوية للاعب على الآداء المستمر لفترة زمنية طويلة ويترتب عليها انخفاض معدل ضربات القلب أثناء الراحة وكذلك عند الأداء البدني مع القدرة على الاستفادة من أوكسجين الهواء ، وتعتبر هذه المرحلة الخطوة الثانية من الإعداد للتحمل .

جـ ـ المرحلة الثالثة (تحمل الأداء) :

في هذه المرحلة يبدأ المدرب بالارتفاع لشدة الحمل نوعاً وتعطى تمرينات التحمل البدني الخاص وتمرينات تحمل الأداء المهاري والخططي .

د ـ المرحلة الرابعة :

وفي هذه المرحلة تكون أهم أنواع التمرينات في خطة التدريب هي تمرينات المنافسة ، وهنا يلاحظ المدرب أن تؤدى التمرينات المهارية والخططية والبدنية بنفس الشدة التي ستؤدى بها في المباريات ، وأن تكرر هذه التمرينات حتى يحدث التكيف للاعب على استمرار هذا الأداء بتلك الشدة لفترة طويلة تكون أكبر من زمن المباراة الحقيقي .

والتدريب على التحمل ينقسم إلى نوعين :

أ ـ التدريب على تحمل أداء مرتفع الشدة مع غياب الأوكسجين (دين أكسجيني) تدريب لاهوائي .

ب ـ التدريب على تحمل أداء متوسط الشدة مع وجود الأوكسجين (تدريب هوائي) .

والمدرب عندما يقوم بوضع تمريناً للتدريب على التحمل يجب أن يراعي بدقة مكونات الحمل من قوة الحمل وكثافته وفترة دوام الحمل أو المجموعة وتكرار التمرين والعناية بتحديد هذه المكونات هو الفيصل من تحقيق الهدف من التمرين .

ويقسم علم التدريب التحمل الخاص إلى الأنواع الثلاثة الآتية :

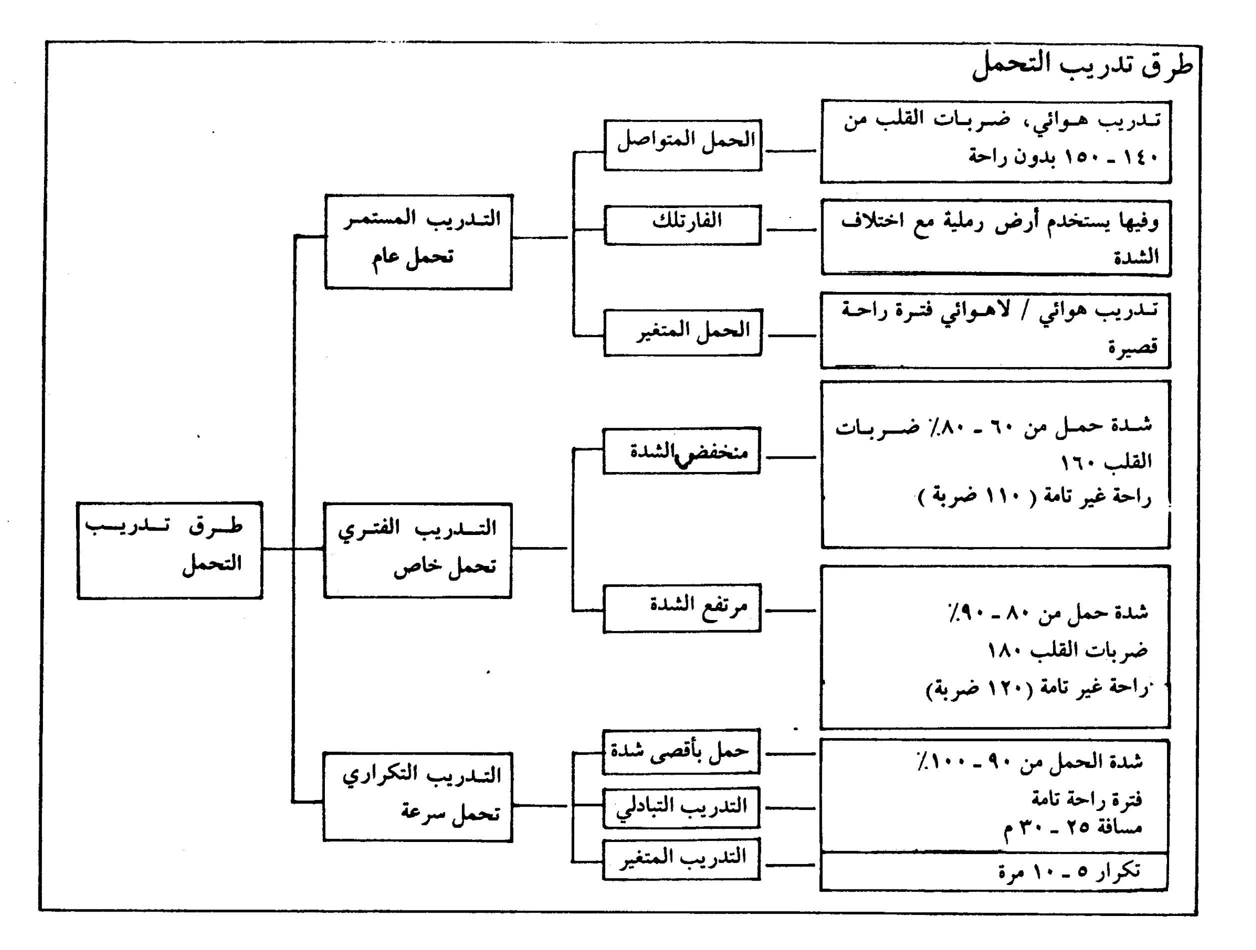
١ ـ تحمل القوة وقد تكلمنا عنه عند شرح القوة .

٢ ـ تحمل السرعة وقد شرحناه مع شرح عنصر السرعة .

٣ ـ تحمل الأداء وهو يعني تحمل الأداء المهاري أو الخططي مرتبطاً بتحمل السرعة وتحمل القوة والرشاقة والمرونة .

تحمل الأداء :

يعتبر البعض مفهوم تحمل الأداء على أنه خليط من صفتي التحمل والرشاقة ولكن عند التطبيق في الميدان نجد أن أداء أي حركة يتطلب كما ذكرنا عمل عضلي ، وعمل الجهاز الدوري التنفسي وعمل الجهاز العصبي ، لذلك فأي حركة تستدعي قدراً من القوة ومن السرعة ومن المرونة والرشاقة وتكرار هذه الحركة يستدعي أن يكون هناك تحمل لهذه الصفات وفي كرة القدم فإن الأداء المهاري يتكرر كثيراً خلال المباراة والأداء الخططي وعلى هذا الأساس فإن الأداء المهاري الجيد يستدعي تحملاً لجميع العناصر البدنية بدرجة ما . ومن هذا المنطلق فإن تحمل الأداء عنصر مركب من القدرة وتحمل القوة وتحمل السرعة ودقة الأداء المهاري والخططي والرشاقة والمرونة والتوافق .


طرق تدريب التحمل
طرق تدريب التحمل
التدريب المستمر
تحمل عام
التدريب الفتري
تحمل خاص
التدريب التكراري
تحمل سرعة
الحمل المتواصل
الفارتلك
الحمل المتغير
منخفض الشدة
مرتفع الشدة
حمل بأقصى شدة
التدريب التبادلي
التدريب المتغير
تدريب هوائي، ضربات القلب من ١٤٠ ـ ١٥٠ بدون راحة
وفيها يستخدم أرض رملية مع اختلاف الشدة
تدريب هوائي / لاهوائي فترة راحة قصيرة
شدة حمل من ٦٠ ـ ٨٠٪ ضربات القلب ١٦٠
راحة غير تامة (١١٠ ضربة)
شدة حمل من ٨٠ ـ ٩٠٪
ضربات القلب ١٨٠
راحة غير تامة (١٢٠ ضربة)
شدة الحمل من ٩٠ ـ ١٠٠٪
فترة راحة تامة
مسافة ٢٥ ـ ٣٠ م
تكرار ٥ ـ ١٠ مرة

يقصد بالرشاقة مقدرة لاعب كرة القدم على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء في إيقاع سليم .

والرشاقة هي أكثر الصفات البدنية استخداماً في كرة القدم ـ وتتمثل في جميع حركات الخداع مع أداء المهارات الأساسية مثل تغيير وضع الجسم عند استقبال أو لعب الكرة ، تغيير سرعة الجري بالكرة أو بدونها ، تغيير اتجاه جري اللاعب يميناً أو يساراً أو خلفاً، الوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس . . . إلخ .

وتظهر الرشاقة بصورة واضحة عندما يكون اللاعب واقعاً تحت ضغط منافس أو أكثر ويحاول التخلص منهم .

وكما أن الرشاقة صفة هامة جداً للاعب كرة القدم حتى يمكن أداء المهارة بإتقان كامل فإنها تصبح بالنسبة لحارس المرمى ذات أهمية قصوى ، وإذا افتقد حارس المرمى هذه الصفة الهامة أصبح عاجزاً عن إمكانية تغييره لأوضاع جسمه بالسرعة المناسبة مع تغير اتجاه الكرة القادمة إليه لأي سبب ما .

والرشاقة كالمرونة تماماً يجب أن يقوم المدرب بتدريب لاعبيه عليها في كل وحدة تدريب وإن كانت لا تأخذ فترة زمنية كبيرة إلا أنها ضرورية كما ذكرنا في كل وحدة تدريب .

ويفضل دائماً تنمية الرشاقة منذ الصغر ، فالرشاقة ترتبط دائماً بالتوافق العضلي العصبي والدقة في الأداء المهاري، ومن هنا كان من المهم أن يبدأ التدريب على الرشاقة منذ بدء انتظام المبتدىء في التدريب في كرة القدم .

تمرينات تنمية الرشاقة :

١ - تمرينات الجري مع تغيير سرعة الجري ، والوقوف ، بالكرة وبدون كرة .
٢ - تمرينات الجري مع تغيير اتجاه الجري من السرعة المتوسطة بدون كرة ثم بكرة .
٣ - تمرينات الجري مع سرعة تغيير اتجاه الجري يميناً أو يساراً أو خلفاً بدون كرة ثم بالكرة .
٤ - تمرينات الدحرجة الأمامية والخلفية بدون استخدام كرة ثم باستخدام كرة .
٥ - تمرينات الجري المتعرج (الزجزاج) تكون المسافة بين العلامات واسعة في أول التدريب ثم تقصر هذه المسافات مع التقدم بالتمرين . يبدأ التمرين بدون كرة ثم بالكرة .
٦ - تمرينات الأداء المهاري مع استخدام مهارة الخداع ثم التمرينات المهارية المركبة ثم تحت ضغط المنافس .

يقابل المدرب أثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق هدف ما يسعى المدرب إليه . وليست كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة .

فكل طريقة تدريب تحقق أهدافاً معينة . ومن هنا كان الواجب على المدرب أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب وتنوع طرق التدريب يعمل على أن يكون هناك نوع من الإثارة لدى اللاعبين بعكس ما إذا كان التدريب منحصراً في طريقتين أو ثلاث . ولقد كان هدفنا من تقديم طرق التدريب المختلفة وشرحها هو معرفة المدرب طريقة تنفيذ هذه الطرق بالأسلوب الصحيح ، كذلك معرفة أهداف كل طريقة وما تحققه من تطوير في الصفات البدنية للاعب . أما التمرينات التي تعطى فهي المرسومة في جزء التمرينات .

ولقد وصفنا مع كل تمرين طريقة أداؤه وأهداف كل تمرين وما يحققه من تنمية الصفات البدنية .

أولاً ـ التمرينات البدنية :

وهي تمرينات غرضية تعمل على تقوية مجموعات عضلية محددة وعن طريق هذه التمرينات يمكن تقوية وتطوير مختلف المجموعات العضلية التي تعمل على الجهاز العظمي . وهذه التمرينات هامة جداً ويمكن أن تعطى للناشئين كتمرينات تقوية وتعطى للكبار كتمرينات إعداد عام وراحة . كما أن

هذه التمرينات تلعب دوراً هاماً مع اللاعبين المصابين إذ عن طريقها يمكن احتفاظ اللاعب بمقدرته البدنية عن طريق تدريب العضلات غير المصابة ، كما أنها يمكن أن تكون تمرينات علاجية في كثير من الأحيان . وهذا النوع من التمرينات ينمي صفة التحمل العام والرشاقة والمرونة . ويمكن في هذه التمرينات استخدام الكرة الطبية والحبال والعصا والأجهزة المختلفة . . . إلخ .

ثانياً ـ التدريب بالأثقال :

كثيراً ما يرتبط هذا التدريب بالتمرينات البدنية وذلك بأداء التمرينات البدنية مع استخدام أثقال خفيفة تمسك باليدين أو تربط حول الرجلين أو لبس صديري به أثقال أو رمل . وهذا النوع ينمي تحمل القوة أما التدريب بالأثقال ذات الأحمال المرتفعة فإن هذا النوع من التدريب مهم جداً في تقوية عضلات الرجلين والذراعين والجذع ، وهي تلعب دوراً هاماً في قوة أداء اللاعب ومقدرته على التغلب على منافسه . كما أن تقوية عضلات الجسم تؤثر على تحسين سرعة أداء اللاعب وسرعته الانتقالية .

ويستحسن أن يدرس المدرب جيداً طريقة أداء التمرينات بالأثقال حتى لا تعطي أثراً عكسياً أو يصاب اللاعب إذا لم يؤديها بطريقة سليمة . وتعطى هذه التمرينات في فترة الإعداد . ويلاحظ أن تعطى هذه التمرينات بحيث تكون شاملة لجميع أجزاء الجسم ، وأن يعتني بالتمرينات التي تقوي العضلات العاملة في لعبة كرة القدم . وفي حالة التدريب بأثقال مرتفعة الشدة فإن التمرين يعطى لمدة قصيرة، ثم بعد ذلك يكرر لعدد من التكرارات وفقاً لقدرة كل لاعب ، ومقدار التقدم بالتمرين على أن تكون هناك فترة راحة بين تكرار المجموعات حوالي ٢ ـ ٤ دقائق تعود فيها ضربات القلب إلى الحالة الطبيعية للاعب .

والتدريب بالأثقال يجب أن يستمر لفترة مناسبة حتى يمكن الاستفادة منه

أما إذا كان التدريب متقطعاً فإن فائدته تنعدم .

ويمكن أن يعطى التدريب بالأثقال بطريقة الاستمرار في الأداء حتى الوصول إلى التعب ثم لا يكرر التمرين بعد ذلك أو بإعطاء مجموعات تكرر عدد المرات .

ثالثاً ـ التدريب التكراري :

يعطى هذا التدريب لتحسين السرعة أو تنمية القوة ، وعندما يقوم المدرب باستخدام التدريب التكراري فإنه يجب أن يلاحظ ما يأتي :

١ ـ أن تكون شدة الحمل بين ٩٠ ـ ١١٠ ٪ من أقصى قوة للاعب ، ١٠٠ ٪ من سرعته .

٢ ـ أن تكون فترة الراحة بين التكرار والآخر بحيث تسمح لضربات القلب أن تعود إلى حالتها الطبيعية، وأن ينتهي أثر الأداء الأول للتمرين ، وهنا يظهر الفرق بين التدريب التكراري والتدريب بالأثقال إذ أن قوة الحمل تختلف بين الاثنين ، ففي التدريب التكراري تكون قوة الحمل مرتفعة جداً بين ٩٠ ـ ١٠٠ ٪ من قوة اللاعب ويكون عدد مرات أداء التمرين مرة واحدة أو اثنين على الأكثر ثم يكرر الأداء بعد العودة للحالة الطبيعية، أما التدريب بالأثقال فإن قوة الحمل تكون من ٥٠ ـ ٧٠ ٪ من قوة اللاعب العظمى ولذلك فإن مجموعة التمرين الواحد قد تكون من ٥ إلى ١٠ مرات وفترة الراحة بين تكرار كل مجموعة محددة من ٢ ـ ٤ دقائق بصرف النظر عن أثر التمرين السابق . والتدريب التكراري ينمي القوة العظمى أو السرعة القصوى لذلك فإنه عند التدريب على السرعة القصوى يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له وتكون فترة الراحة بين التكرارات حوالي من ١٥ ـ ٣٠ دقيقة وفقاً لمسافة الجري في التمرين .

رابعاً ـ التدريب الفتري :

في هذه الطريقة من التدريب يعطى اللاعب حملاً معيناً يكرر عدد من المرات ثم يعقب ذلك فترة راحة إيجابية غير كاملة بحيث لا تعود فيها ضربات القلب للاعب إلى حالتها الطبيعية ثم يعطي التمرين مرة ثانية ثم فترة راحة غير تامة . . . . وهكذا . ويختلف هذا التدريب الفتري عن التدريب التكراري في أن التدريب التكراري يلزم أن يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية حيث يزول أثر التمرين السابق ، أما التدريب الفتري فإن فترة الراحة غير تامة ويجب ألا تعود ضربات قلب اللاعب إلى حالتها الطبيعية كما سنوضح عند شرح هذه الطريقة. وهناك طريقتان من التدريب الفتري .

أ ـ التدريب الفتري المرتفع الشدة :

وتهدف هذه الطريقة إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة وتنمية القوة العظمى . لهذا فإنه يمكن التدريب عليها بواسطة الجري أو بالأثقال .

يلاحظ المدرب عند وضع التمرينات أن تؤدى بعدد من المرات بحيث ترتفع ضربات قلب اللاعب إلى ١٨٠ ضربة في الدقيقة وأن تعطى فترة راحة بحيث تهبط ضربات القلب حتى ١٢٠ ضربة في الدقيقة ثم يكرر التمرين .

أما شدة الحمل إذا كانت بالأثقال فهي حوالي من ٧٥ ـ ٩٠ ٪ من أقصى قوة للاعب. أما في حالة العدو فإن اللاعب يجري بالسرعة الأقل من القصوى. وهنا يلاحظ المدرب بدقة ألا تكون سرعة اللاعب هي القصوى وعلى ألا تكون سرعته متوسطة حتى يكون للتمرين الأثر المطلوب ($\frac{٣}{٤}$ سرعته تقريباً) .

ب ـ التدريب الفتري المنخفض الشدة :

ويهدف هذا التدريب إلى تطوير التحمل الخاص كتحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الأداء كما يعمل على تحسين وتقوية عمل العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة .

وعند التدريب بهذه الطريقة يقوم المدرب بإعطاء حملاً يساوي ٦٠ - ٧٥ ٪ من أقصى قوة للاعب ويكرر التمرين حتى تصل ضربات القلب إلى ١٦٠ ضربة في الدقيقة ثم يأخذ اللاعب فترة راحة إيجابية حتى تصل عدد ضربات قلبه إلى ١١٠ ضربة ويكرر التمرين .

ويعتبر التدريب الفتري من أهم طرق التدريب للاعب كرة القدم نظراً لأن طريقة أدائه تشبه ما يؤديه اللاعب في المباريات من حيث قيام اللاعب بمجهود بدني مرتفع الشدة لفترة زمنية قصيرة يعقبه فترة راحة إيجابية ثم مجهود بدني آخر وهكذا .

والتدريب الفتري قد يعطى أيضاً للتدريب على مهارة معينة بحيث تؤدى بسرعة وقوة عالية لمدة نصف دقيقة ثم فترة راحة تعطى فيها تمرينات رشاقة أو مرونة ثم يكرر التمرين على المهارة وهكذا . وهنا يكون هدف التدريب تحمل أداء (بدني / مهاري) .

ولقد أظهرت بعض الأبحاث أثر التدريب الفتري وفقاً لزمن ومسافة الجري كالآتي :

زمن فترة الحمل بالثانية	مسافة الجري بالمتر	النسبة المئوية لتأثير الحمل على :			
		القوة	السرعة	تحمل عضلي	تحمل دوري وتنفسي
٣٠ - ٦٠	٢٠٠ - ٤٠٠	٢٠	٥٠	٧٠	٣٠
٨٠ - ١٠٠	٥٠٠ - ٦٠٠	١٠	١٠	٧٠	١٠٠
أكثر من ١٠٠	أكثر من ٦٠٠	—	—	٢٠	١٠٠

جدول يبين تأثير دوام فترة الحمل والمسافة على بعض الصفات البدنية

ومن أمثلة التدريب الفتري التمرينات التالية :

عدو ٢٥ متراً $\frac{٣}{٤}$ سرعة × ٦ تكرارات فترة راحة إيجابية ٣٠ ثانية بين كل تكرار .

عدو ٣٠ متراً $\frac{٣}{٤}$ سرعة × ٥ تكرارات فترة راحة إيجابية ٥٠ ثانية بين كل تكرار .

وداخل جزء التمرينات توجد مجموعة من التمرينات للتدريب الفتري للجري أما عند التدريب على تحمل القوة بالأثقال فتكون طريقة الأداء برفع ثقل يوازي ٥٠ ـ ٧٠ ٪ من أقصى قوة للاعب تكرر ٥ مرات كمجموعة ثم راحة ثم تكرر المجموعة لعدد ٤ ـ ٦ مرات أما التمرينات الخططية التي تعطى بطريقة التدريب الفتري فهي تمرينات تبادل المراكز ـ التمريرة الحائطية ـ الدوامة . . . إلخ . وتمرينات ٣ × ٣ أو ٤ × ٤ على أهداف صغيرة وفي ملعب ٢٥ م × ٢٥ م وتكون فترة المباراة خمسة دقائق ثم فترة راحة إيجابية حتى تصل ضربات القلب إلى ١١٠ ضربات في الدقيقة وقد يتساءل المدرب هل في كل مرة تقاس ضربات القلب ، والإجابة أنه من الناحية العملية تقاس ضربات القلب مرة واحدة ثم يحدد الزمن الذي يستغرقه اللاعب حتى تصبح عدد ضربات القلب ١١٠ ، وعندئذٍ تصبح هذه هي فترة الراحة الإيجابية المحددة دائماً بين الحمل المعطى وتكرار الحمل مرة أخرى . ويختلف التدريب الفتري باستخدام الأثقال عن التدريب بالأثقال فقط في أن التدريب بالأثقال لا يهم فيه وصول عدد ضربات القلب إلى ١٨٠ ضربة أو ١٦٠ ضربة والعودة إلى ١٢٠ أو ١١٠ ضربات ثم التكرار كما في التدريب الفتري . كذلك في التدريب بالأثقال يمكن أن يكرر التمرين بعد الراحة أو لا يكرر التمرين مطلقاً ولكن في التدريب الفتري يجب أن يكرر الحمل عدد من المرات بينها فترة راحة إيجابية .

خامساً ـ تدريب المحطات :

هـذه الطريقـة من التدريب هـامة وذات أثـر فعال، ويتـوقف نجاح هـذه الطريقة على مقدرة المدرب على اختيار التمرينـات وطريقـة أدائها الصحيحـة ويمكن في هذه الطريقة أن تكون التمـرينات بـدنية أو مهـارية أو تكـون بدنيـة مهارية . ويجب أن يلاحظ المدرب أن تكون التمرينات البدنية المختارة تعطى لمجموعة العضـلات الكبرى لتقـويتها. ويعني هـذا أن تكون هنـاك تمرينـات لمجموعات عضلات الجذع (البطن والجانبين والظهر) ، وتمرينات لمجموعة عضلات الرجلين وكذلك الـذراعين والمنكبين أما إذا كـانت التمرينـات بحيث تنمي المهارات فيجب أن توضع التمرينات التي تنمي مختلف المهارات وليست التمرينات التي تنمي مهارة واحدة . بمعنى أن تكون هناك مثـلاً محطة لمهـارة ضرب الكرة بالرأس ، ومحطة للسيطرة على الكرة ومحطة لـركل الكـرة . . . إلخ . وطريقة تدريب المحطات تنظم بحيث تختار التمرينات المطلوبة وتوضع في أماكن قريبة من بعضها بحيث ينتقل اللاعب من محطة إلى أخرى بسرعة . ويقوم اللاعب بأداء التمرين حتى يصل إلى التعب ثم يأخذ فترة راحـة إيجابيـة يؤدي فيها تمرين مرونة لمدة زمنية يصل فيها إلى الراحة التامة تقريباً ثم ينتقـل إلى المحطة الثانية ثم الثالثة وهكذا حتى ينتهي من كل المحطات .

وهنا يمكن أن ينتهي التمرين إذا أراد المدرب أو تكرر أداء التمرينات مرة أخـرى . وجهاز التمـرينـات المتعـدد « Multigym » هـو مثـال جيـد لتمـرين المحطات والتي يمكن عن طريق استخدام الجهاز تنمية المجموعـات العضلية المختلفة .

ومجموعة التمرينات على هذا الجهاز تعمل على تنمية صفة تحمل القوة أو القوة . وإذا كانت التمرينات المختارة تؤدى في الملعب فإنه يمكن أن تشكل التمرينات بحيث تنمي تحمل السرعة والقوة المميـزة بالسـرعة وتـطور الرشـاقة والمرونة وتحمل القوة أو تحمل الأداء (مهاري) .

كما يمكن أن تكون هذه التمرينات بالأدوات وبدون أدوات .

سادساً ـ التدريب بالانقباض العضلي الثابت (أيزومتري) :

تعتبر القوة هي الصفة البدنية القاعدية التي تؤثر في جميع الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة لذلك فإن العناية بتدريب القوة يرفع من مستوى أداء اللاعب البدني والمهاري . فكل مهارة تحتاج لعمل عضلي لتحريك أجزاء الجسم العاملة في المهارة ، وكلما زادت قوة العضلات العاملة على هذه الأجزاء كلما استطاعت أن تتغلب على وزن هذه الأجزاء وبذلك يزداد قدرة اللاعب على تحريك أجزاء جسمه بسهولة تساعده على دقة الأداء المهاري ، وكذلك فإن تقوية العضلات تجعل اللاعب يقتصر في المجهود عند أداء المهارات المختلفة ومن ثم تزداد قدرته على العمل لفترة زمنية أطول بدون أن يشعر بالتعب. ولما كان الانقباض الثابت هو أقوى انقباض عضلي حيث تعمل فيه أكبر مجموعة من الألياف العضلية بأقصى انقباض ، لذلك فإن من واجب المدرب أن يعمل على أن يشمل برنامج التدريب اليومي مجموعة تمرينات تؤدى عن طريق الانقباض الثابت .

والتدريب بالانقباض العضلي الثابت يسرع من تقوية العضلات الضعيفة لدى اللاعبين في وقت أقصر ، خصوصاً للعضلات التي كانت مصابة وهي في طريقها للشفاء .

ويمكن أن تؤدى تمرينات الانقباض العضلي الثابت بأجهزة أو بدونها وفي حالة استخدام الأجهزة يجب أن تكون المقاومة المولدة من هذه الأجهزة كبيرة بحيث تعمل على أن تنقبض كل ألياف العضلة العاملة تقريباً بقوة لفترة زمنية صغيرة لا تزيد عن ٣٠ ثانية ويعقب ذلك تمرينات مرونة للمفصل واسترخاء للعضلة لمدة دقيقة ثم يكرر التمرين لعدة مرات حتى يشعر اللاعب بالتعب

وخلال وحدة التدريب اليومية يجب أن يقوم اللاعب بأداء حوالي ٥ تمرينات لهذا النوع من التدريب خلال فترة الإعداد .

والتمرينات الزوجية بين لاعبين اثنين يمكن أن تكون من أحسن التمرينات للتدريب على الانقباض الأيزومتري إذا أديت بطريقة سليمة .

سابعاً ـ التدريب الضاغط :

هذا النوع من التدريب له أهمية كبرى للتدريب على المهارة مرتبطة بصفة التحمل وسرعة الأداء . ففي هذا التدريب يقوم اللاعب بأداء المهارة بأقصى قوة وسرعة في زمن محدد يتراوح بين نصف دقيقة ودقيقة وفقاً لمقدرة اللاعب. وهذا الأداء المهاري البدني القوي يجعل العمل لا هوائياً. والمدرب هو الذي يحدد شدة الحمل التي يؤدي بها اللاعب وذلك وفقاً لما يأتي :

١ ـ تغيير اتجاه التمرين باستمرار .
٢ ـ تغيير المسافة التي يجريها اللاعب .
٣ ـ تغيير المسافة بين اللاعب والكرة .
٤ ـ إدخال مهارة الخداع أو أي مهارة أخرى مع المهارة الأولى .

ويهدف هذا التمرين إلى سرعة أداء اللاعب للمهارة بالدقة المطلوبة وفي نفس الوقت زيادة تحمل اللاعب للأداء المهاري لهذه المهارة . ومن أمثلة هذه الطريقة تمرينات التصويب على المرمى من الاتجاهات المختلفة من الكور التي تلعب للاعب داخل منطقة الجزاء للعبها من أماكن مختلفة (إرجع إلى كتاب الأسس العلمية في كرة القدم) ، أو تمرينات ضرب الكرة بالرأس عن طريق التمرينات بأكثر من كرة . وهذا النوع الأخير هو مثل صالح للتدريب الضاغط للتدريب على المهارة وتحمل الأداء بشرط صحة أدائه من اللاعبين .

ثامناً ـ التدريب التبادلي :

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية القوة العضلية وتحمل القوة أو تحسين سرعة الانطلاق وتحسين السرعة وكذلك التحمل الخاص إذا ما كرر التمرين لفترة كافية . وهو يعمل أيضاً على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية . وتنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة أو قوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بالقوة أو السرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر .

مثال ذلك : للتدريب على تحسين السرعة :

أ ـ يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة ٢٠ متراً $\frac{١}{٢}$ سرعة ثم راحة ١٥ ثانية يعود خلالها اللاعب إلى مكان بدء الجري . وقد تكون عودة اللاعب مشياً أو جرياً خفيفاً وهكذا كل مرة .

ب ـ ثم يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة ٢٠ متراً $\frac{٣}{٤}$سرعة ثم فترة راحة ٢٠ ثانية .

جـ ـ يجري اللاعب نفس المسافة بأقصى سرعة وراحة ٣٠ ثانية .

د ـ يجري اللاعب نفس المسافة $\frac{٣}{٤}$ سرعة وراحة ٢٠ ثانية .

هـ ـ يجري اللاعب نفس المسافة $\frac{١}{٢}$ سرعة ثم راحة ١٥ ثانية .

ملحوظة : يمكن أن يكرر التمرين بعد ٣ دقائق راحة إيجابية . يمكن أن يؤدي التمرينات بمسافات مختلفة مع ملاحظة تدرج فترات الراحة مع ارتفاع شدة الأداء ومسافة الجري الطويلة تنمي تحمل السرعة أما المسافات القصيرة (١٠ متر مثلاً) تنمي سرعة الانطلاق .

مثال آخر : في حمل الأثقال (إذا كانت قدرة اللاعب حوالي ٧٠ كج) .

أ ـ ٢٥ كجم يرفعها اللاعب ٣ مرات ثم فترة راحة ٢٠ ثانية .

ب ـ ٣٥ كجم يرفعها اللاعب ٣ مرات ثم فترة راحة ٣٠ ثانية .

جـ ـ ٥٠ كجم يرفعها اللاعب ٣ مرات ثم فترة راحة دقيقة .

د ـ ٣٥ كجم يرفعها اللاعب ٣ مرات ثم فترة راحة ٣٠ ثانية .

هـ - ٢٥ كجم يرفعها اللاعب ٣ مرات ثم فترة راحة ٢٠ ثانية .

ثم يعقب ذلك إما أن ينتهي التدريب أو يكرر بعد ٣ دقائق راحة إيجابية .

تاسعاً - التدريب المستمر :

يؤدي هذا التدريب بأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وبسرعة متوسطة . ومثال ذلك جري ٥٠٠٠ متر في مضمار الجري أو جري اختراق الضاحية لمسافة ٧,٥ كجم أو اختبار كوبر بالجري المتصل في زمن ١٢ دقيقة مع ملاحظة عدم وجود فترة راحة أثناء الجري .

ويمكن أداء التدريب المتصل أيضاً بالأثقال وذلك برفع حمل يساوي حوالي ٣٠ ٪ من قدرة اللاعب لعدة مرات حتى يصل اللاعب إلى التعب . ويطور هذا التدريب التحمل العام للاعب لذلك فهو يعطي في أول فترة الاعداد ، كذلك فإن اللاعب يمكن أن يقوم به بمفرده خلال الفترة الانتقالية (الراحة الايجابية) بين الموسمين ويكون هدفه عندئذٍ هو الاحتفاظ بكفاءة الجهاز الدوري التنفسي ويمكن أن يعطى التدريب على المهارات أو خطط اللعب عن طريق التدريب المستمر أيضاً . . وفي هذه الحالة يكون هدف التدريب بالإضافة إلى دقة الأداء المهاري أو الخططي تطوير التحمل الخاص وتكون سرعة الأداء متوسطة وليس بسرعة المباراة وتدريب الفارتلك يمكن أن يعتبر من أساليب التدريب المستمر وفيه يجري اللاعبون لمسافة حوالي ٥ - ٧ كم في أرض رملية أو زراعية وهذه الطريقة ظهرت عند منشئها في السويد وهي تهدف إلى تطوير التحمل العام وتقوية مفاصل القدم وأربطتها .

تمرينات الإعداد البدني العام

دليل التمرينات :

(. . . .) الوضع الابتدائي قبل بدء التمرين

(:) عدد المشتركون في التمرين .

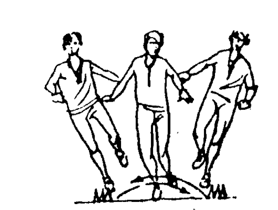
١ ـ تمرينات الوثب :

هدف هذه التمرينات : التدفئة ـ تطوير عمل الجهاز الدوري التنفسي ـ تقوية عضلات الرجلين .

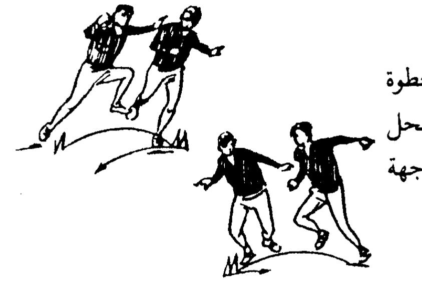
(وقوف) الوثب في المكان ثلاث مرات ثم الوثب أماماً في العدة الرابعة .

(وقوف) الوثب أماماً باستمرار .

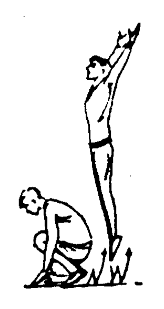
(وقوف) الوثب جانباً باستمرار .



(وقوف) الحجل على الرجل اليسرى ثلاث مرات ثم الوثب جانباً لليمين للحجل على الرجل اليمنى ثلاث مرات وهكذا .



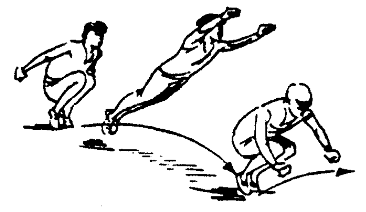
(وقوف) الوثب جانباً لأخذ خطوة واسعة جهة اليسار ثم الوثب في المحل ثلاث مرات ثم أخذ خطوة واسعة جهة اليمين والوثب ثلاث مرات وهكذا .



(**جلوس على أربع**) الوثب لأعلى ما يمكن مع رفع الذراعين عالياً ثم الهبوط ويكرر التمرين .

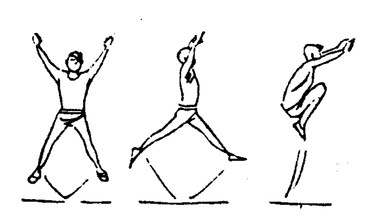
(**وقوف**) الوثب أماماً لأخذ خطوات واسعة .





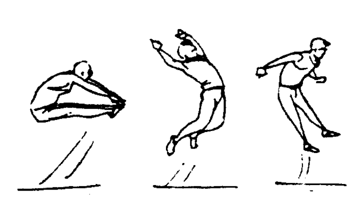
(**إقعاء**) الوثب أماماً لأكبر مسافة باستمرار .

(**وقوف**) الوثب عالياً مع فتح الرجلين ورفع الذراعين عالياً .



(**وقوف**) الوثب عالياً مع فتح الرجلين أماماً وخلفاً .

(**وقوف**) الوثب عالياً مع ثني الركبتين على البطن . يهدف هذا التمرين أيضاً إلى تقوية عضلات البطن .



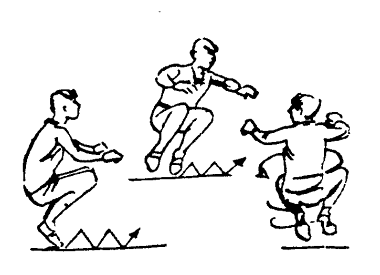
(**وقوف**) الوثب عالياً مع رفع الرجلين عالياً للمس المشطين باليدين .

يهدف هذا التمرين أيضاً إلى تقوية عضلات البطن .

(**وقوف**) الوثب عالياً مع فتح الرجلين وتخيل ضرب الكرة بالرأس .

(**وقوف**) الوثب عالياً مع رفع الذراعين عالياً والتقوس .

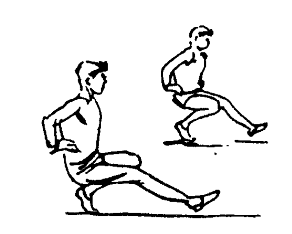
يهدف هذا التمرين أيضاً تقوية عضلات الظهر .



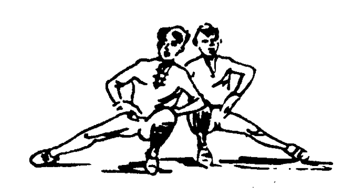
(**إقعاء**) الوثب أماماً من وضع الاقعاء .

(**إقعاء**) الوثب جانباً من وضع الاقعاء .

(**إقعاء**) الوثب للف الجذع والعودة للوضع الأصلي .



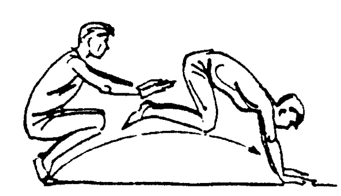
(**إقعاء ، ثبات الوسط**) تبادل مد الركبتين أماماً .



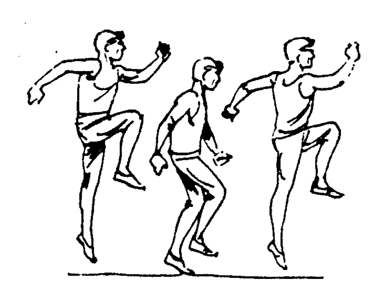
(**إقعاء ، ثبات الوسط**) تبادل قذف الرجلين جانباً .



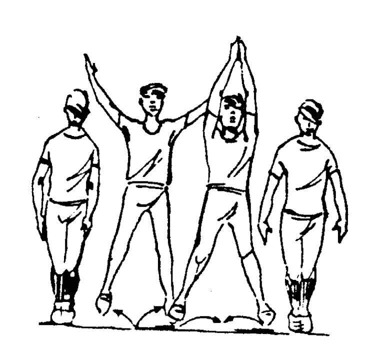
(إقعاء) الوثب أماماً بخفة باستمرار.



(إقعاء ـ الذراعان أماماً) الوثب أماماً لأكبر مسافة للهبوط على اليدين ثم الرجلين باستمرار .



(وقوف) الوثب عالياً مع تبادل رفع الركبة والذراع المضادة .



(وقوف) الوثب فتحاً في المحل مع رفع الذراعين جانباً عالياً للتصفيق فوق الرأس .

تمرينات الجذع :

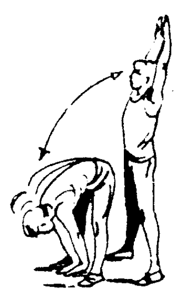
أ ـ من الوقوف .

تهدف مجموعة التمرينات التالية أساساً إلى :

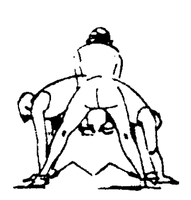
أ ـ إطالة عضلات خلف الفخذ .

ب ـ مرونة العمود الفقري .

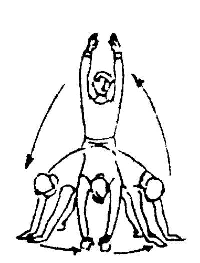
يلاحظ ضرورة مد الركبتين جيداً عند اداء التمرينات حتى يحقق التمرين هدفه .



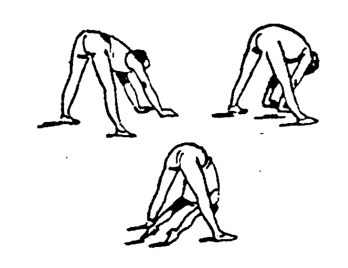
(**وقوف فتحاً . الذراعان عالي**) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض باليدين والضغط ثلاث مرات ثم رفع الجذع والذراعين عالياً وضغط الذراعين خلفاً .

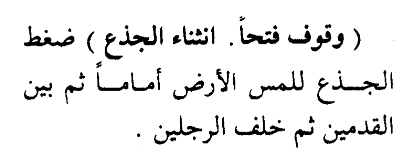


(**وقوف فتحاً**) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بين الرجلين مرتين ثم لمس المشط مرتين .

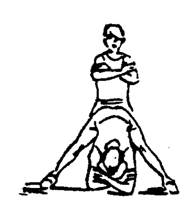


(**وقوف فتحاً ـ الذراعان عالياً**) ثني الجذع أماماً أسفا للمس المشط اليسار باليدين ثم لمس الأرض بين القدمين ثم لمس المشط الأيمن ثم رفع الجذع والذراعين عالياً .

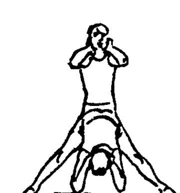




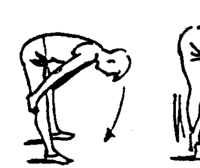
(وقوف فتحاً . انثناء الجذع) ضغط الجـذع للمس الأرض أمامـاً ثم بين القدمين ثم خلف الرجلين .

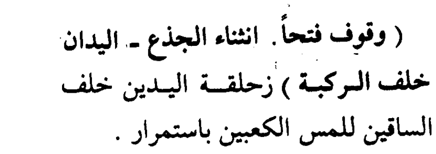


(وقوف فتحاً . تقاطع الـذراعين على الصدر) ثني الجـذع أماماً أسفل للمس الأرض بالكوعين .

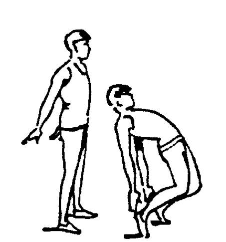


(وقوف فتحاً . لمس الـرقبة) ثني الجـذع أمامـاً أسفـل للمس الأرض بالكوعين .



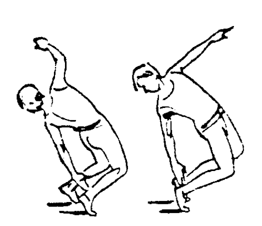


(وقوف فتحاً . انثناء الجذع ـ اليدان خلف الـركبـة) زحلقـة اليـدين خلف الساقين للمس الكعبين باستمرار .



(وقـوف فتحاً . الـذراعـان خلفاً) التقوس مع ثني الركبتين ورفع المشطين للمس الكعبين باليدين .

هـدف التمـرين : تقـويـة عضـلات الظهر .



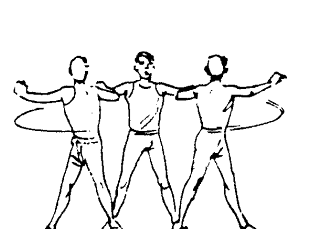
(وقـوف فتحـاً) ثني الـركبتين مـع تبادل محاولة لمس كعب الرجـل باليـد المضادة .

هدف التمرين : تقوية عضلات الظهر والجانبين . مرونة العمود الفقري .

(وقـوف فتحاً . ثبـات الوسط) ثني الجذع جانباً بالتبادل .

(وقــوف فتحـاً. ½ حلقــة فــوق الـرأس) تبـادل ثني الجــذع جـانبــاً والضغط أربع مرات .

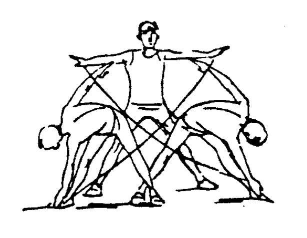
هــدف التمـرين : تقــويـة عضــلات الجانبين . مرونة العمود الفقري .



(وقـوف فتحاً. الـذراعان جـانبـاً) تبادل لف الجذع جانباً .

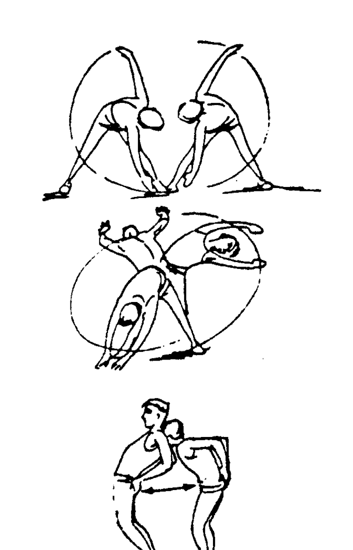
هـدف التمـرين : مـرونـة العمــود الفقري .

تقوية عضلات الجـذع الجانبية .



(وقـوف فتحاً. الـذراعان جـانب) ثني الجـذع أمـامـاً أسفـل للمس مشط القدم باليد المضادة بالتبادل .

هـدف التمـرين : تقـويـة عضـلات الجذع الجانبية. إطالـة عضلات خلف الفخذ .



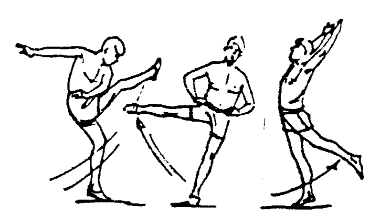
(وقـوف فتحاً. انثنـاء الجذع أمـاماً أسفل) لف الجذع للمس المشط باليد المضادة .

نفس التمـرين السـابق مـع دوران الجذع .

هـدف التمـرين : تقـويـة عضـلات الجذع الجانبية . إطالة عضلات خلف الفخذ .

(وقــوف . ثبـات الـوسط) دفــع الحوض للأمام والخلف .

هـدف التمـرين : مـرونـة مفصــل الحوض .

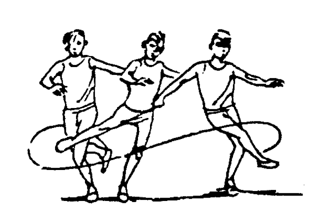


(وقـوف) مـرجحـة الـرجـل عـاليـاً أماماً بالتبادل .

(وقـوف) مرجحـة الـرجـل جـانبـاً بالتبادل مع رفع الذراعين عالياً .

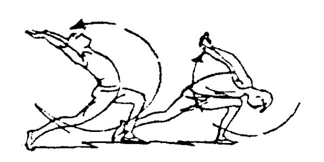
(وقوف) مـرجحـة الـرجـل خلفـاً بالتبادل .

هـدف التمـرين : مـرونـة مفصــل الحوض .



(وقـوف) مرجحة الرجل اليمنى جهة اليسـار أمامـاً جـانبـاً ثم يؤدي التمـرين بالرجل الأخرى .

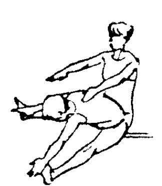
هـدف التمـرين : مـرونـة مفصــل الحوض .



(وقوف ، الطعن أماماً) مرجحة الذراعين خلفاً مع تقوس الجذع ثم ثني الجذع أماماً أسفل ومرجحة الذراعين خلفاً .

هدف التمرين : تقوية عضلات الرجلين والجذع ومرونة المفاصل .

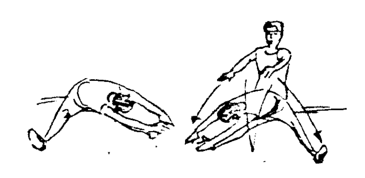
ب ـ تمرينات من وضع الجلوس :



(جلوس طولاً فتحاً . الذراعان أماماً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس القدمين باليدين .

الهدف من التمرين : إطالة ومطاطية عضلات خلف الفخذ .

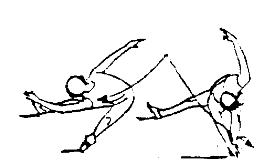
- مرونة العمود الفقري .
- مرونة مفصل الفخذ .



(جلوس طولاً فتحاً . الذراعان أماماً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس القدم باليدين والتبادل .

الهدف من التمرين : نفس أهداف التمرين السابق .

- إطالة عضلات البطن المائلة .



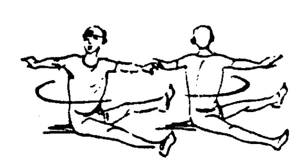
(جلوس طولاً فتحاً. الذراعان أماماً) تبادل لمس القدم باليد المضادة .

الهدف من التمرين : نفس أهداف التمرين السابق .



(جلوس طولاً فتحاً. لمس الرقبة)
ثني الجذع أماماً أسفل للضغط بين القدمين عدة مرات .

الهدف من التمرين : ـ إطالة عضلات خلف الفخذ .
ـ مرونة العمود الفقري .
ـ مرونة مفصل الفخذ .
ـ مطاطية عضلات الظهر .

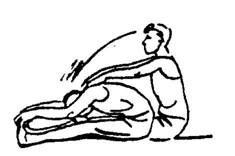


(جلوس طولاً فتحاً . الذراعان جانباً) .

تبادل لف الجذع جانباً وضغط الذراعين خلفاً .

هدف التمرين : مرونة العمود الفقري .

-تقوية عضلات الجانبين والمنكبين .



(جلوس طولاً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشطين والضغط .

هدف التمرين : إطالة عضلات خلف الفخذ . مرونة العمود الفقري .



(جلوس الحواجز) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط للمس المشط باليدين .

هدف التمرين : إطالة عضلات خلف الفخذ والعضلات المقربة للفخذ .
ـ مرونة العمود الفقري .



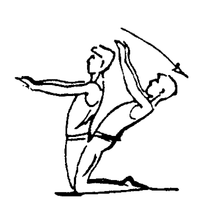
(جلوس الحواجـز . لمس الـرقبة) ثني الجذع جانباً والضغط .

هـدف التمـرين : ـ مـرونـة العمـود الفقري .

ـ تقوية عضلات الجانبين .

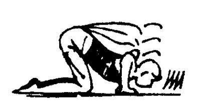
ـ إطـالـة عضـلات خلف الفخـذ والعضـلات المقربة للفخذ .

تمرينات من وضع الجثو :



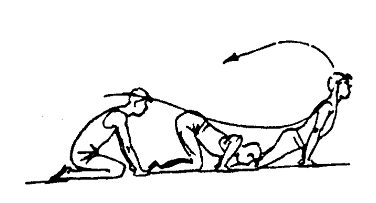
(جثو الذراعان أماماً) ميل الجـذع خلفاً في ٤ عدات والثبات في ٤ عدات

الهدف من التمرين : تقوية عضلات أمام الفخذ والظهر .



(جثـو أفقي) ثني الذراعين وضغط الجذع أسفل مع الإتداد .

الهدف من التمرين: مرونة العمود الفقري تقوية عضلات الظهر والكتفين .



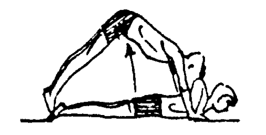
(جلوس الجثـو ـ الـذراعـان على الأرض) ثني الذراعين مع دفـع الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بالصدر ، ثم مد الرجلين واليدين مع دفع الجذع أماماً أعلى للرجوع للوضع الابتدائي .

الهدف من التمرين :

ـ مرونة العمود الفقري ومفاصل الحوض والكتفين والركبتين .

ـ تقوية عضلات الرجلين وعضلات الجذع والظهر والذراعين .

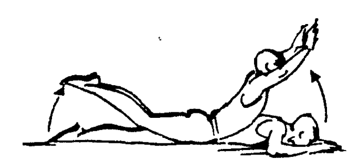
د ـ تمرينات من وضع الانبطاح :



(انبطاح اليدين أسفل الكتفين) مد الذراعين والوقوف على المشطين لأخذ وضع الانبطاح المائل مع عمل زاوية من الحوض .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات الرجلين والذراعين والبطن .



(انبطاح) التقوس مع رفع الذراعين والرجلين عالياً .

الهدف من التمرين :

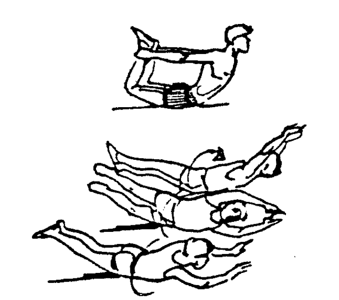
- تقوية عضلات الفخذ الخلفية وعضلات الألية والقطن وعضلات الظهر والمنكبين ومرونة العمود الفقري ومفصلي الحوض والكتفين .

(انبطاح الذراعان عالياً) رفع الجذع عالياً ثم هبوط الجذع ورفع الرجلين خلفاً مع المرجحة .

هدف التمرين :

- تقوية عضلات الظهر والإليتين .

- تقوية عضلات الرجلين .



(انبطاح) ثني الرجلين خلفاً ثم رفع الجذع ومسك الرجلين باليدين .

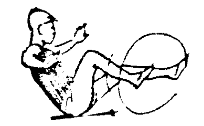
(انبطاح ـ الذراعان عالياً ـ تقوس الجسم) دحرجة الجسم جانباً .

هدف التمرين : ـ تقوية عضلات الجذع والجانبين .

٣ - تمرينات القوة :

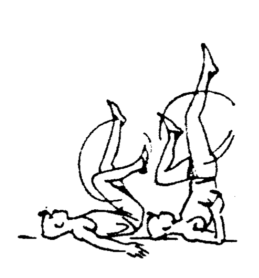


أ - من الجلوس :



(**جلوس طويل**) رفع الذراعين جانباً مع رفع الرجلين ثم تحريك الرجلين في دوائر أمامية كحركة ركوب الدراجة .

هدف التمرين : - تقوية عضلات البطن والرجلين والظهر .
- تدريب على التوازن .



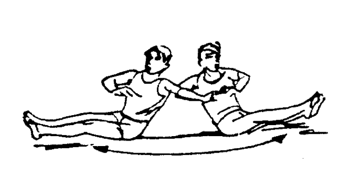
(**رقود**) رفع الرجلين عالياً وعمل دوائر بالرجلين .

(**رقود . الوقوف على الكتفين مع السند باليدين**) عمل دوائر بالرجلين .

هدف التمرين : تقوية عضلات الرجلين .

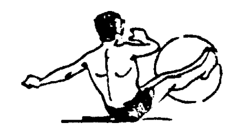
(**جلوس طويل . الذراعان جانباً**) ثني ومد الركبتين .

الهدف من التمرين :
- تقوية عضلات البطن والفخذين والكتفين - توازن .



(**جلوس طويل . الذراعان جانباً**) رفع الرجلين وتحريكهما جانباً .

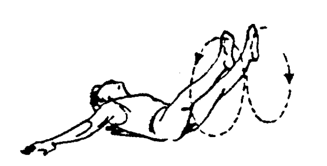
الهدف من التمرين :
- تقوية عضلات البطن والجانبين وأمام الفخذين .- رشاقة - توازن .



(جلوس طويل . الذراعان جانباً)
رفع الرجلين ودورانهما معاً .

الهدف من التمرين :

ـ تقوية عضلات البطن والجذع وأمام الفخذين . ـ توازن .



(جلوس طويل ـ الذراعان جانباً)
رفع الرجلين ودوران كل رجل للخارج ثم للداخل .

(رقود. الذراعان جانباً) رفع الرجلين وتحريكهما في دوائر.

الهدف من التمرين :

ـ تقوية عضلات الفخذين الأمامين والجانبين وعضلات البطن والعضلات المبعدة والمقربة للفخذين .

(جلوس طويل) فتح الرجلين ثم ضمهما مع تقاطع القدمين .

الهدف من التمرين :

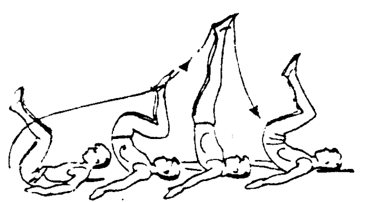
ـ تقوية عضلات الرجلين والبطن والعضلات المبعدة والمقربة للفخذين .

(جلوس طويل) رفع الحوض عالياً مع مرجحة الرجلين عالياً خلفاً بالتبادل.

الهدف من التمرين :

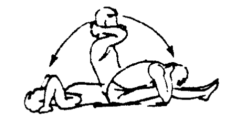
ـ تقوية عضلات الرجلين والذراعين والبطن والظهر والإليتين .

ـ مرونة مفاصل الفخذين والكتفين .



(جلوس طـولاً) الـدحـرجـة خلفـاً للوصول لوضع الوقوف على الكتفين ثم ثني الركبتين والدحرجة أماماً .

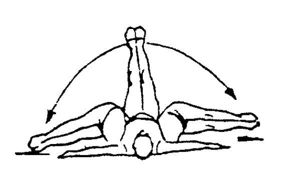
ب : تمرينات قوة من وضع الرقود :



(رقود . لمس الرقبة) رفع الجذع عالياً ثم ثنيه أماماً أسفـل للمس الركبـة بالرأس .

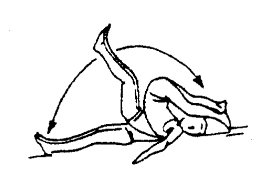
الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات البطن والفخذين .
- مـرونـة العمـود الفقـري ومفصـل الحوض .
- مطاطية عضلات خلف الفخذ .



(رقود . الذراعان جانباً . الرجلان عـاليـاً) خفض الـرجلين جـانبـاً للمس الأرض بالتبادل .

الهدف من التمرين : تقوية عضلات البطن والجانبين .مرونة العمود الفقري.



(رقود الذراعان جانباً) رفع الرجلين عالياً خلفـاً للمس الأرض خلف الرأس بالقدمين .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات البطن والرجلين والأليتين .
- مرونة العمود الفقري .

(**رقود. الذراعان عالياً**) رفع الجذع عالياً مع رفع الرجلين عالياً للمس المشطين باليدين .

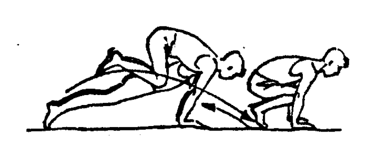
الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات البطن والفخذين .
- توازن .

(**رقود**) رفع الرجلين ودورانهما جانباً خلفاً جانباً أماماً .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات البطن والفخذين والجانبين .
- مرونة العمود الفقري .



(**رقود**) رفع الرجلين وعمل دوائر .

الهدف من التمرين : - تقوية عضلات البطن وأمام الفخذين .

- والعضلات المقربة والمبعدة للفخذين .

تمرينات قوة من الانبطاح :

(**انبطاح مائل**) دفع الرجلين عالياً أماماً للوصول لوضع الجلوس على أربع .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات الذراعين والصدر والرجلين والبطن .

(انبطاح مائل) فتح الرجلين وضمهما .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات الذراعين والصدر والرجلين والبطن والظهر والعضلات المقربة والمبعدة للفخذين .

(انبطاح مائل فتحاً) تحرك اليدين خلفاً للوصول لوضع الوقوف على أربع فتحاً .

الهدف من التمرين :

قوة عضلات الذراعين والصدر والرجلين والبطن .

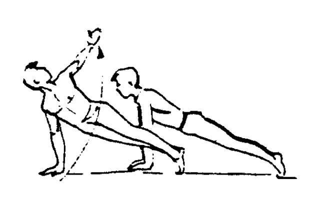
(انبطاح مائل) دفع الرجلين للمروق بين اليدين للوصول لوضع الانبطاح المائل المعكوس .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات الذراعين والصدر والرجلين والبطن والظهر .
- رشاقة .
- مرونة كتفين .

(انبطاح اليدان تحت الكتفين) تحريك الجسم يميناً ثم عالياً ثم يساراً في حركة دورانية .

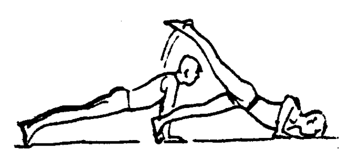
الهدف من التمرين : - تقوية عضلات الذراعين والجانبين والكتفين والمنكبين والبطن والظهر والرجلين .



(انبـطاح مائـل) رفع ذراع مـع لف الجذع جانباً خلفاً بالتبادل .

الهدف من التمرين :

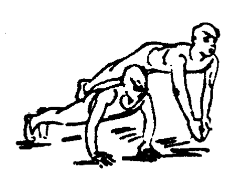
تقـوية عضـلات الـذراعين والصـدر وعضــلات الجــذع والألـيتين وأمــام الفخذين .



(انبطاح مائل) ثني الذراعين مع رفع الرجل عالياً بالتبادل .

هدف التمرين :

تقوية عضــلات الـذراعين والصـدر وعضلات الجذع والأليتين وأمام الفخذ .



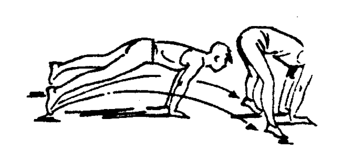
(انبطاح) دفع الجذع عالياً باليـدين ثم التصفيق باليدين .

هدف التمرين :

تقوية عضلات الجذع والبطن .

تقوية عضلات الأليتين وأمام الفخذ .

تقوية عضلات الذراعين والصدر .



(انبطاح مائل فتحاً) قـذف الرجلين أماماً فتحاً .

هدف التمرين :

تقوية عضلات البطن والجذع .

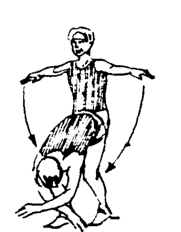
تقوية عضلات الذراعين والصدر .

تقوية عضلات أمام الفخذ والأليتين .

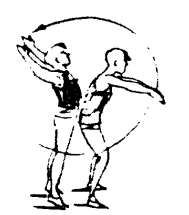
تمرينات الاسترخاء :

أ ـ من الوقوف :

(**وقوف**) رفع الذراعين عالياً ثم ثني الـركبتين مـع لمس الأرض بـاليـدين باسترخاء .



(**وقوف فتحاً . الـذراعان جـانباً**) ثني الجـذع أمامـاً أسفل مـع مـرجحـة الذراعين متقاطعتين للمس الأرض مـع الاسترخاء في الأداء .



(**وقـوف**) مرجحـة الذراعين أمـاماً عالياًأماماً أسفل خلفاً باسترخاء .



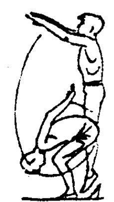
(**وقوف فتحاً . ميل الجذع أمـاماً**) لف الجذع جانباً مع لمس الأرض باليد بالتبادل مع الاسترخاء .



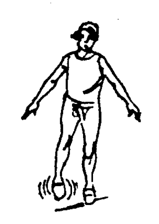
(**وقـوف فتحاً . الـذراعـان مـائـلاً عـالياً**) ثني الجـذع أمـامـاً أسفـل مـع مـرجحة الـذراعان جـانباً أسفـل للمس الأرض مع تقاطع الذراعين .

(**وقوف**) دوران الجذع
أسفل جانباً عالياً خلفاً جانباً أسفل .
جانباً أسفل . جانباً عالياً خلفاً
جانباً أسفل .

(**وقوف**) المشي أماماً مع رفع الذراعين عالياً ثم ثني الجذع أماماً وثني الركبتين وسقوط الذراعين أسفل خلفاً باسترخاء .

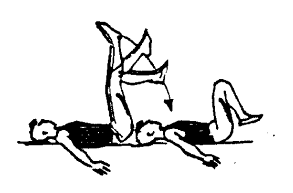


(**وقوف**) وثبة في المكان خفيفة مع رفع الذراعين أماماً باسترخاء ثم الهبوط مع ثني الجذع والركبتين ومرجحة الذراعين أسفل خلفاً .



(**وقوف**) رفع الرجل وهزّ القدم باستمرار بالتبادل .

من الرقود :



(**رقود**) رفع الفخذين عمودياً ثم ثني الركبتين بالتبادل أسفل وعالياً باسترخاء .



(رقود القرفصاء) تحريـك الركبتين جـانباً بسـرعـة مـع استـرخـاء السـاقين والفخذين (هز الرجلين) .

تمرينات من الحركة :

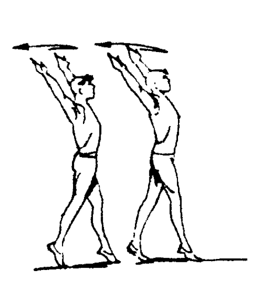
من المشي :



(وقـوف) المشي أمامـاً مـع دوران الـذراعين أمـامـاً عـدد من المـرات ثم خلفاً عدد من المرات .

هدف التمرين :

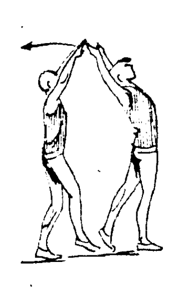
- مرونة مفصل الكتفين .



(وقوف. الذراعـان عاليـاً) المشي أماماً مع ضغط الذراعين خلفـاً مع كـل خطوة.

هدف التمرين :

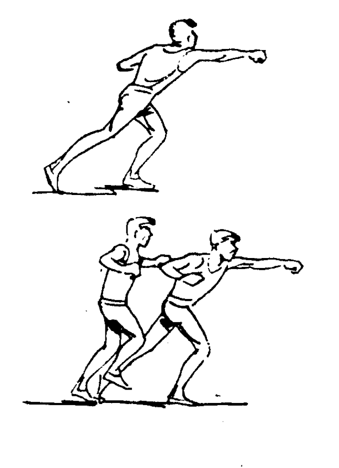
- مرونة الكتفين .
- تقوية عضلات المنكبين .



(وقوف ، الوضع أماماً . الذراعـان عـالياً) يحـرك اللاعب جسمـه للأمـام للوقوف على القدم الأمـامية مـع ضغط اليـدين خلفاً بقـوة في عـدة ثم العـودة للوضع الابتدائي .

هدف التمرين :

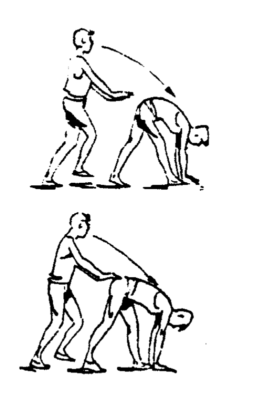
- تقوية عضلات المنكبين .
- مرونة مفصل الكتف .



(وقوف الوضع أماماً. الذراعان في وضع الاستعداد للملاكمة) :

يخطو اللاعب خطوة كبيرة (طعن) مع مد الذراع المضادة ثم الوقوف أماماً ثم الطعن بالرجل الأخرى ومد الذراع المضادة وهكذا .

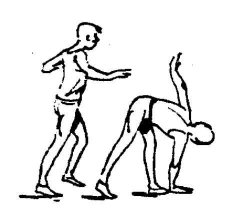
تقوية عضلات الرجلين والذراعين والصدر .



(وقوف) المشي أماماً مع ثني الجذع أماماً أسفل للمس مشط القدم باليدين ثم الوقوف ويكرر ذلك مع كل خطوة .

هدف التمرين :

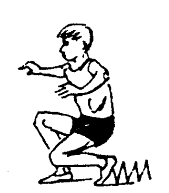
- **إطالة عضلات خلف الفخذ .**
- **مرونة العمود الفقري .**
- **تقوية عضلات الظهر والأليتين .**



(وقوف . الذراعان جانباً) المشي أماماً مع ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشط الأيمن باليد اليسرى والوقوف ويكرر التمرين على الرجل اليسرى وهكذا .

هدف التمرين :

إطالة عضلات خلف الفخذ . ـ مرونة العمود الفقري . ـ تقوية عضلات الظهر والجانبين والإليتين .



(**وقوف**) ثني الركبة والمشي أماماً .

هدف التمرين :

- تقوية عضلات الرجلين .
- توازن



(**وقوف . إنثناء الركبتين**) المشي جانباً ثم جانباً أماماً .

هدف التمرين :

تقوية عضلات الرجلين .

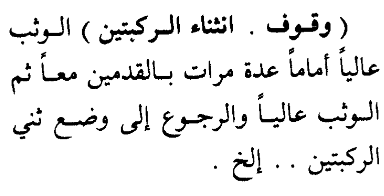
(**وقوف . انثناء الجذع أماماً . اليدان على الأرض**) .

المشي أماماً باليدين والرجلين .

هدف التمرين :

- تقوية عضلات البطن .
- إطالة عضلات خلف الفخذ .
- مرونة العمود الفقري .

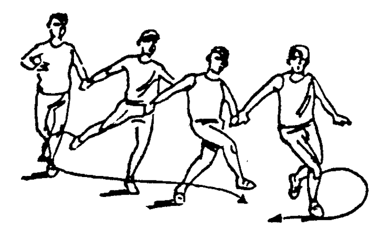




(**وقوف . انثناء الركبتين**) الوثب عالياً أماماً عدة مرات بالقدمين معاً ثم الوثب عالياً والرجوع إلى وضع ثني الركبتين . . إلخ .

هدف التمرين :

تقوية عضلات الساقين والفخذين .



(وقوف) المشي أماماً مع مرجحة الرجل الخلفية خلفاً جانباً أماماً لتوضع داخلاً أمام القدم الأمامية مع استرخاء حركة الرجل . . وهكذا .

هدف التمرين :

مرونة مفصل الحوض .



(وقوف) الجري مع ملاحظة ضرورة رفع الركبة عالياً وأخذ أكبر خطوة واسعة .

هدف التمرين :

تقوية عضلات الرجلين .

تقوية عضلات البطن .

من الجري الخفيف :



(وقوف) الجري الخفيف باسترخاء مع دوران الذراعان أماماً يكرر التمرين مع دوران الذراعين خلفاً .

الهدف من التمرين :

- الاسترخاء .
- مرونة مفصل الكتف .

(**وقوف**) الجري أماماً في رفع الركبة عالياً في كل خطوة أربع مرات ثم أربع مرات للمس المقعدة بكعب الرجل . . . إلخ .

هدف التمرين :

تقوية وإطالة عضلات أمام الفخذ والبطن .

(**وقوف**) الجري أماماً ثم الوثب للهبوط أماماً مع ثني الركبتين ثم الوثب عالياً ثم الجري أماماً ويكرر التمرين ويلاحظ ضرورة الوثب أماماً وعالياً أقصى ما يمكن .

هدف التمرين :

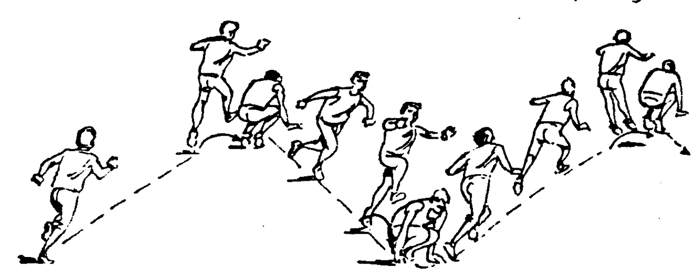
- تقوية عضلات الرجلين
- تدفئة .

(**وقوف**) الجري يساراً أربع خطوات ثم الوثب أماماً والهبوط مع ثني الركبتين ثم الجري يميناً أربع خطوات والوثب والهبوط ثم يساراً . . الخ .

هدف التمرين :

تقوية عضلات الرجلين .

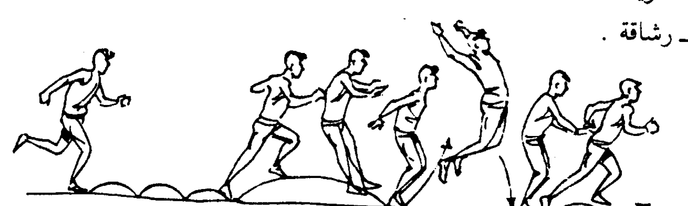
رشاقة .

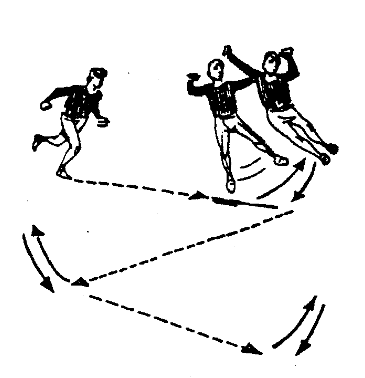


(وقوف) الجري أماماً ثم الحجل ثلاث مرات ثم الوثب أماماً والهبـوط بالقدمين معاً ثم الوثب عالياً مباشرة بالقدمين معاً ثم الجري أماماً بمجرد الهبوط عشر خطوات ثم يكرر التمرين والحجل بالرجل الأخرى .

هدف التمرين :

- تقوية عضلات الرجلين .
- رشاقة .





يجلس لاعبان أمام بعضهمـا جلوس القرفصاء والمسافة بينهما ٣ ـ ٥ م .

(وقــوف) يجـري الـلاعب حتى الزميل الجالس على أربع ثم يدور حوله ويثب فوقه ويجري حتى الزميـل الثاني ويكرر الأداء .

يلاحظ أهمية دوران اللاعب والوثب على الزميل بمجرد الوصول إليه مباشرة .

هدف التمرين : رشاقة .

(وقــوف) الجـري يســاراً أربــع خطوات ثم لف الجذع والوثب مع رفع الرجلين جـانبـاً ثم الجـري يميناً أربـع خطوات ثم يساراً هكذا .

هدف التمرين :

رشاقة .

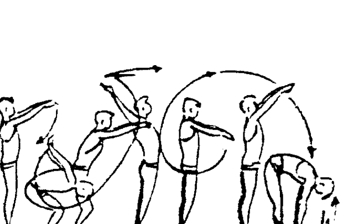
تمرينات مركبة :

(وقوف فتحاً) دوران الذراعين أمام الجسم مرتين ثم ثني الجذع جانباً من وضع الذراعين عالياً (في اتجاه دوران الذراعين) ثم مرجحة الذراعين للجهة المضادة وثني الجذع جانباً للجهة الأخرى .

هدف التمرين :

مرونة مفصل الكتف .

تقوية عضلات الجانبين .



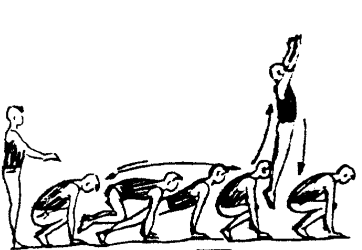
(وقوف . الذراعان أماماً) مرجحة الذراعين أسفل خلفاً مع ثني الجذع أماماً أسفل وثني الركبتين . ثم رفع الجذع مع رفع الذراعين عالياً وضغطهما خلفاً ثم خفض الذراعين ودورانهما خلفاً عالياً أماماً أسفل مع ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض.

هدف التمرين :

تقوية عضلات الذراعين .

مرونة مفصل الكتف .

إطالة عضلات خلف الفخذ.



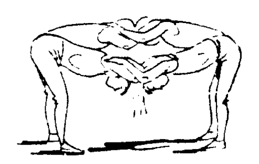
(وقوف) ثني الركبتين ووضع اليدين على الأرض والسير باليدين أماماً لوضع الانبطاح ثم قذف الرجلين أماماً والوثب عالياً والهبوط لوضع جلوس على أربع .

(جلوس طـولاً فتحاً . الـذراعـان عـالياً) ثني الجـذع أمامـاً أسفل للمس مشط القـدم اليسـرى بـاليـدين معـاً ثم الـدحـرجـة خـلفـاً لـلمس الأرض بـالمشطين ثم الـدحرجة أمامـاً لـوضع الجلوس طـولاً ثم ثني الجـذع أمـامـاً أسفـل للمس الأرض بـاليـدين بـين الـرجلين ثم الـدحـرجة خلفـاً للمس الأرض خلفـاً بالمشـطين ثم المـرجحـة أمـامـاً لـوضـع الجلوس طـولاً ثم ثني الجذع أماماً أسفل للمس مشط القدم اليمنى باليدين وهكذا يكرر التمرين .

هدف التمرين :

- إطالة عضلات خلف الفخذ لتقوية عضلات البطن .
- مرونة العمود الفقري ومفصل الحوض .
- رشاقة .

أ - من الوقوف



(وقوف فتحاً. ميل. سند اليدين على منكبي الزميل) ضغط الجذع والمنكبين

الهدف :

- مرونة العمود الفقري ومفصلي الكتفين .
- تقوية عضلات الظهر والمنكبين .



(ميل الجذع. مسك عضد الزميل) تبادل لف الجذع جانباً .

الهدف :

- مرونة العمود الفقري .
- تقوية عضلات الجانبين .

(وقوف . الذراعان أماماً لمسك يد الـزميـل . ـ المشط مـلاصق لمشط الزميل) ثني الركبتين كاملًا ثم مدهمـا إلخ .



الهدف :

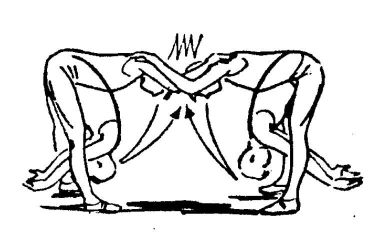
تقوية عضلات الرجلين والظهر والمقعدتين .



(وقوف . الوضع أماماً . الذراعـان جانباً لمسك يدي الزميل . الصدر أمام الصـدر) محـاولـة ثني ذراع الـزميـل بالتبادل بينهما .

الهدف :

تقوية عضلات الذراعين والصدر .



(وقوف فتحاً . ميل الجذع . وضع اليدين على منكبي الزميل) .

ضغط الجذع ٤ مرات ثم ثني الجذع أمـامـاً أسفـل والضغط بين الـرجلين ٤ مرات .

هدف التمرين :

تقوية عضلات الظهر .

مرونة العمود الفقري .

ـ تقوية عضلات المنكبين .

إطالة عضلات خلف الفخذ .

(وقوف فتحاً على المشطين . انثناء الذراعين والكفان أماماً) محاولة دفع الزميل باليدين لهبوطه على الكعبين .

هدف التمرين :

- تقوية عضلات الساقين والذراعين والصدر - توازن .

(وقوف فتحاً . مسك يد الزميل اليمنى) محاولة لمس ظهر الزميل والهروب من لمسة الزميل .

هدف التمرين :

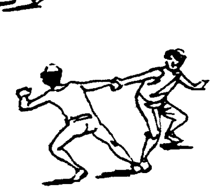
توازن - سرعة استجابة .

(وقوف فتحاً - الذراعان أماماً مسك يدي الزميل) .

محاولة شد الزميل .

هدف التمرين :

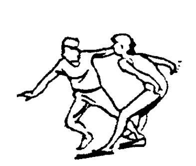
تقوية عضلات الذراعين والظهر والرجلين - توازن .



(وقوف . الوضع أماماً . مسك يد الزميل اليمنى) محاولة سحب الزميل .

هدف التمرين :

قوة ذراعين - جذع - رجلين - توازن .

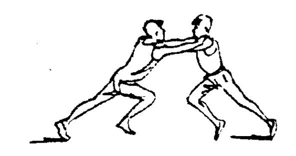


(وقوف فتحاً . مسك رقبة الزميل بيد واحدة) .

محاولة سحب الزميل من رقبته - يبدل الزملاء .

هدف التمرين :

قوة للرقبة والظهر والجذع والرجلين .



(وقوف . الوضع أماماً . الذراعـان على كتفي الزميل) .

محاولة دفع الزميل .

هدف التمرين :

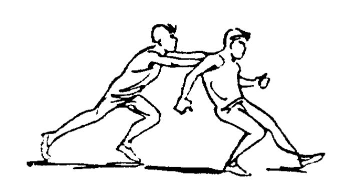
تقـوية عضـلات الـذراعين والجـذع والرجلين .

(وقوف . الوضع أماماً) يقف لاعب خلف زميله ويحيط جذع الزميل الأمامي بيديه ثم يحاول اللاعب الأمـامي السير أماماً ويحاول اللاعب الخلفي إيقافه .

هدف التمرين :

تقوية عضلات الرجلين والذراعين .

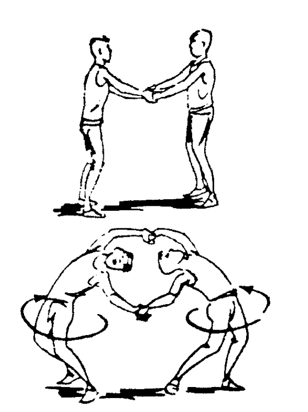
تقوية عضلات الجذع والرجلين والذراعين .



(وقوف . الوضع أماماً) يقف لاعب خلف الـلاعب الأول ويضع كفيـه على منكبي الـلاعب الأمامي ويحـاول دفعـه للأمام يحاول اللاعب الأمـامي مقاومـة اللاعب الخلفي .

هدف التمرين :

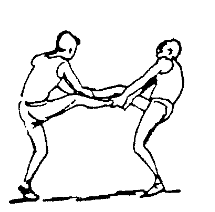
ـ تقوية عضلات الذراعين والرجلين والصدر .



(وقوف فتحاً. الذراعان أماماً لمسك يدي الزميل) لف الجذع جانباً خلفاً أماماً .

الهدف من التمرين :

- مرونة الكتفين والعمود الفقري .
- **تقوية عضلات المنكبين والظهر والإليتين .**



(وقوف. رفع رجل عالياً. مسك رجل الزميل) . محاولة كل لاعب سحب أو دفع الزميل لسقوطه .

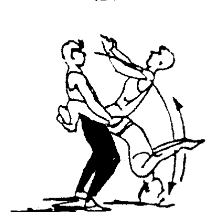
الهدف من التمرين :

- قوة عضلات الرجلين والذراعين .
- التوازن .



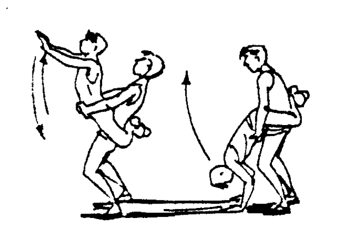
أ **(وقوف فتحاً. مسك الزميل)** **سند الزميل .**

ب **(لف الرجلين حول وسط الزميل مع المواجهة)** ثني الجذع خلفاً للمس الأرض بالرأس ثم العودة .



الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات الرجلين والذراعين .
- تقوية عضلات البطن والظهر .
- مرونة العمود الفقري .



أ (**انبطاح مائل عالي فتحاً**) رفع الجذع والذراعين عالياً .

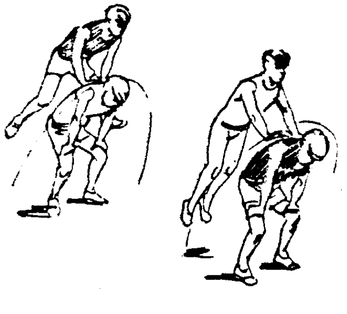
ب **(وقوف فتحاً مسك أ من الوسط)** وسند الزميل .

الهدف من التمرين :

أ ـ تقوية عضلات الظهر .

ـ مرونة العمود الفقري .

ب ـ تقوية عضلات الذراعين .



أ (**وقوف**) القفز فتحاً فوق الزميل .

ب **(وقوف فتحاً. انثناء الجذع أماماً مع سند اليدين على الركبتين)** .

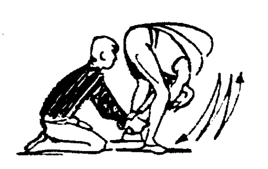
الهدف من التمرين :

أ ـ قوة عضلات الرجلين .

رشاقة .

ب ـ قوة عضلات الرجلين والظهر .

(وقوف فتحاً . انثناء الجذع أماماً أسفل مع مسك يد الزميل خلفاً) .



ضغط الجذع بمساعدة الزميل .

الهدف من التمرين :

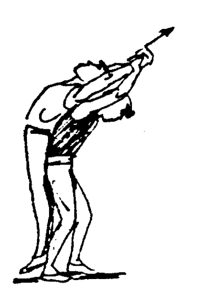
مرونة العمود الفقري وإطالة عضلات خلف الفخذ في حالة مد الركبتين بقوة .



(**وقوف**) الوثب عالياً مع دفع صدر الزميل بالصدر .

الهدف من التمرين :

قوة عضلات الظهر والصدر والرجلين



(وقـوف فتحـاً . ظهـراً لـظهـر . الذراعين عالياً . مسك يدي الزميل) .

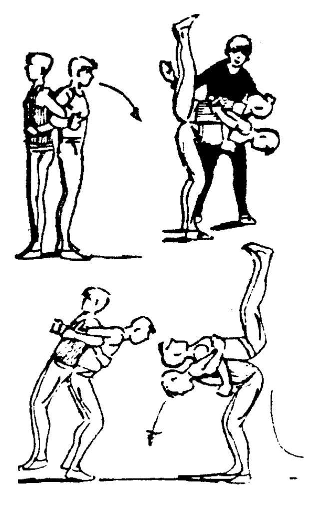
أ - ثني الجذع أماماً أسفل .

ب - تقوس الجذع .

الهدف من التمرين :

ب - مـرونة العمـود الفقري وإطـالة عضلات البطن والفخذ الأمامية ومرونـة القفص الصدري .

أ - قوة عضلات اليدين والرجلين .



(وقـوف ظهـراً لـظهـر . تشبيـك الذراعين مع الزميل) .

أ - ميل الجذع أماماً لرفع الزميل .

ب - رفع الرجلين عالياً .

يتبادل الزميلين الأداء .

الهدف من التمرين :

أ - تقوية عضلات الظهر والرجلين .

ب - تقوية عضلات البطن وأمام الفخذ



مـع التقـدم بـالتمـرين يقـوم ب بـالدحـرجة خلفاً فـوق ظهـر أ للنـزول مواجه أ .

(وقوف ظهراً لظهر ـ تشبيك الكوعين)

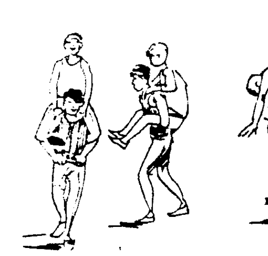


ثني الركبتين مع مـلاحظة عـدم ترك ظهر الزميل في أربع عدات ثم الوقوف في أربع عدات .

هدف التمرين :

تقوية عضلات الظهر .

تقوية عضلات الرجلين .



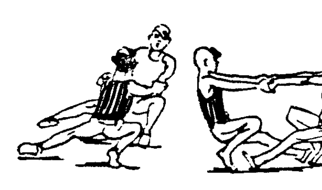
(وقوف ـ حمل الزميل على الكتفين ومسك رجليه) .

(وقوف ـ حمل الزميل على الـظهر ومســك رجليــه) المشـي أمـامـاً أو الجري .

هدف التمرين :

تقوية عضلات الرجلين والجذع

نفس التمرين السابق مع حمل الزميل على الكتف .



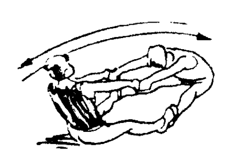
(اقعاء ـ مسك يد الزميل أماماً) .

تبادل قذف الرجلين جانباً أو أماماً .

هدف التمرين :

تقـويـة عضـلات أمـام الـفخـذ والعضـلات المبعدة والمقـربـة للفخـذ والمثنية للركبة .

من الجلوس :



(جلوس طولاً فتحاً مواجه . الذراعان أماماً لمسك يدي الزميل) .

أ - ميل الجذع خلفاً .

ب - ثني الجذع أماماً أسفل .

الهدف من التمرين :

- مرونة العمود الفقري وإطالة عضلات خلف الفخذ والعضلات المبعدة للفخذ .

- قوة عضلات الظهر وعضلات الفخذ الأمامية .

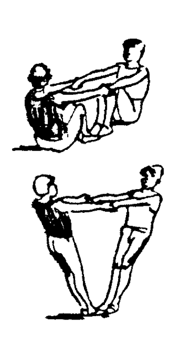
(جلوس طولاً فتحاً مواجه . الذراعان أماماً لمسك يدي الزميل) .

دوران الجذع جانباً أماماً جانباً خلفاً .

الهدف من التمرين :

- مطاطية عضلات خلف الفخذ وعضلات الجانبين والبطن والظهر والعضلات الضامة ومرونة مفصل الفخذ والعمود الفقري .

(جلوس قرفصاء مواجه . الذراعان أماماً لمسك يدي الزميل) .



المشطان مواجهان بعضهما ، مد الركبتين .

الهدف من التمرين :

قوة عضلات الرجلين والظهر .

(جلوس طولاً مواجه. الرجلان ممدودتان بجانب رجلي الزميل) رفع الرجلان ممدودتان ودورانهما حول رجلي الزميل .

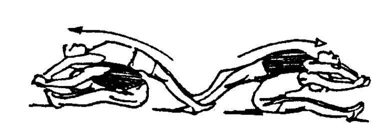
الهدف من التمرين :

تقوية عضلات الرجلين والبطن والظهر .

(جلوس طولاً مواجه. القدمان بين قدمي الزميل) محاولة فتح الرجلين ضد مقاومة رجلي الزميل .

الهدف من التمرين :

تقوية عضلات الرجلين المقربة والمبعدة .



(جلوس طولاً ظهراً لظهر. الذراعان عالياً مع مسك يدي الزميل).

أ ـ ثني الجذع أماماً أسفل .

ب ـ تقوس الجذع .

الهدف من التمرين :

ـ مرونة العمود الفقري ومفصلي الكتفين .

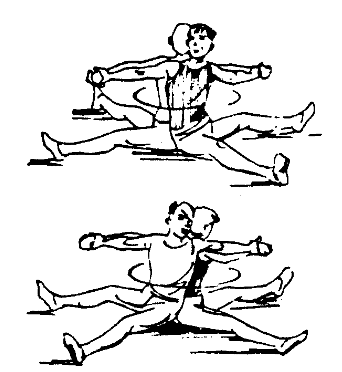
ـ تقوية عضلات الظهر والمنكبين . ـ مرونة العمود الفقري .



(جلوس طولاً فتحاً ظهراً لظهر. تشبيك اليدين مع الزميل) يقوم لاعب بمحاولة ثني الجذع جانباً لجعل كتف الزميل تلمس الأرض رغم مقاومة الزميل .

الهدف من التمرين :

تقوية عضلات الجذع .



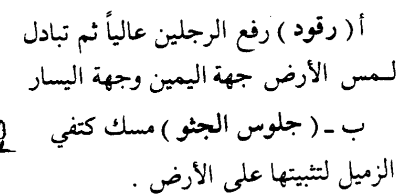
(جلوس طـولاً فتحاً ظهـراً لظهـر . الـذراعـان جـانبـاً مــع مسـك يــدي الزميل) .

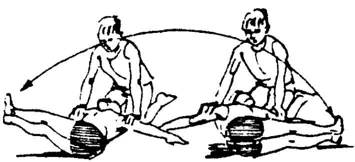
تبادل لف الجذع يميناً ويساراً .

الهدف من التمرين :

- مرونة العمود الفقري .
- تقـوية عضلات الجانبين وعضلات المنكبين .
- تقوية عضلات أمام الفخذ والمبعدة له
- إطالة العضـلات المقربـة للفخذ .

تمرينات من الرقود :





أ (**رقود**) رفع الرجلين عالياً ثم تبادل لـمس الأرض جهة اليمين وجهة اليسار

ب ـ (**جلوس الجثو**) مسك كتفي الزميل لتثبيتها على الأرض .

الهدف من التمرين :

- **مرونة العمود الفقري .**
- **تقوية عضلات الجانبين والبطن .**



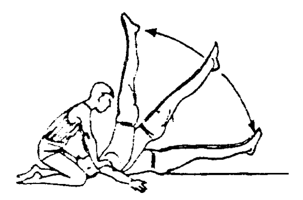
أ ـ (انبطـاح) مسك كتفي الـزميـل وتثبيتها على الأرض .

ب (**رقود**) رفع الرجلين ودورانهما .

الهدف من التمرين :

تقوية عضلات البطن والجانبين وأمام الفخذ .

مرونة العمود الفقري .

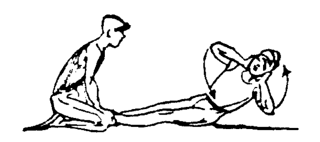


أ (**جلوس جثو**) تثبيت كتفي الزميل.
ب (**رقود**) رفع الرجلين عالياً للوقوف على الكتفين .
الهدف من التمرين :
تقوية عضلات الرجلين والبطن والظهر . مرونة مفصلي الكتفين .

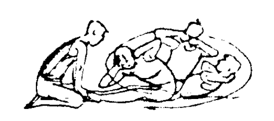
أ (**وقوف فتحاً . ثبات الوسط**) .
ب (**رقود . مسك رجلي الزميل**)
رفع الرجلين عالياً للمس صدر الزميل بالمشطين .
الهدف من التمرين :
- تقوية عضلات الرجلين والبطن والظهر والمنكبين .
- مرونة مفصلي الكتفين .

أ (**وقوف فتحاً**) دفع رجلي الزميل ب
ب (**رقود . مسك رجلي الزميل**)
الرجلين عالياً للمس يدي الزميل أ .
الهدف من التمرين :
- تقوية عضلات الرجلين والبطن والظهر والمنكبين .

أ (**جلوس جثو**) مسك قدمي الزميل .
ب (**جلوس طولاً . لمس الرقبة**)
رفع الجذع ولفه جانباً بالتبادل .



الهدف من التمرين :
تقوية عضلات الرجلين والبطن والجانبين .



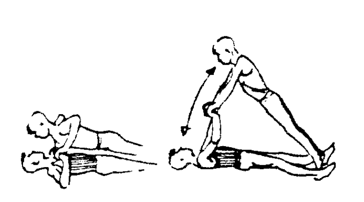
أ (**جلوس جثو**) تثبيت رجلي الزميل

ب (**جلوس طويل**) دوران الجذع أماماً جانباً خلف جانباً أماماً .

الهدف من التمرين :

تقوية عضلات البطن والظهر والجانبين والرجلين .

إطالة عضلات خلف الفخذ .



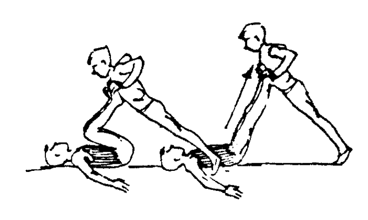
أ (**رقود. انثناء عرضاً مع مسك يدي الزميل**) مد الذراعين وثنيهما.

ب (**انبطاح مائل . انثناء عرضاً مع مسك يدي الزميل**) مد الذراعين وثنيهما .

الهدف من التمرين :

أ - تقوية عضلات الذراعين والصدر .

ب - تقوية عضلات الذراعين والصدر والظهر والبطن والأليتين والرجلين .



أ (**رقود. الرجلان عالياً**) ثني ومد الرجلين .

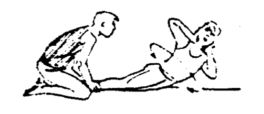
ب (**انبطاح مائل مسك قدمي الزميل**) .

الهدف من التمرين :

أ - تقوية عضلات الرجلين .

ب - تقوية عضلات الجذع والرجلين.

تمرينات من الانبطاح والجثو :



أ (**جلوس جثو**) تثبيت قدمي الزميل

ب (**انبطاح**) رفع الجذع ثم تبادل لفة يميناً ويساراً .

الهدف من التمرين :

تقوية عضلات الظهر والجانبين والاليتين . وخلف الفخذ .

وعضلات الكتفين والمنكبين .

مرونة العمود الفقري .



أ (**انبطاح انثناء عرضاً**) رفع الجذع عالياً والضغط بمساعدة الزميل .

ب (**جلوس جثو فتحاً**) الجلوس فوق رجلي الزميل مع مسك الكوعين والضغط لأعلى .

الهدف من التمرين :

تقوية عضلات الظهر والمنكبين .

مرونة العمود الفقري ومفصلي الكتفين .

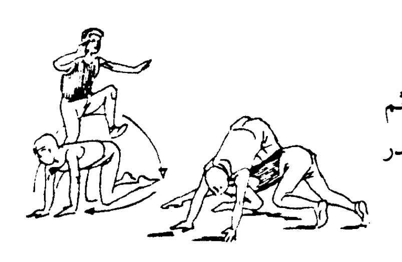
أ (**وقوف**) مسك قدمي الزميل .

ب (**انبطاح مائل عالي**) ثني الذراعين ومدهما .



الهدف من التمرين :

تقوية عضلات الذراعين والكتفين والصدر والفخذ الأمامية والبطن والإليتين .



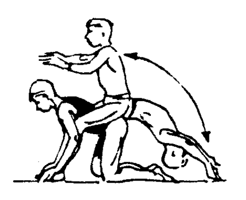
أ (**جثو أفقي**) مد الركبتين .

ب (**وقوف**) الوثب فوق الزميل ثم الدوران خلفاً والمرور من تحت صدر الزميل .

الهدف من التمرين :

تقوية عضلات الرجلين والذراعين والكتفين والصدر .

- رشاقة .



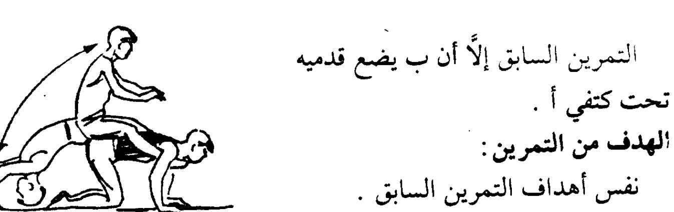
أ (**جثو أفقي**) مسك قدمي الزميل .

ب(**جلوس فوق ظهر الزميل**)ثني الجذع خلفاً للمس الأرض باليدين خلفاً .

الهدف من التمرين :

تقوية عضلات البطن والفخذين والظهر .

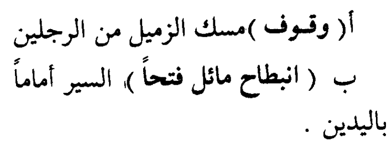
مرونة العمود الفقري وإطالة عضلات البطن والفخذين .



التمرين السابق إلاَّ أن ب يضع قدميه تحت كتفي أ .

الهدف من التمرين :

نفس أهداف التمرين السابق .



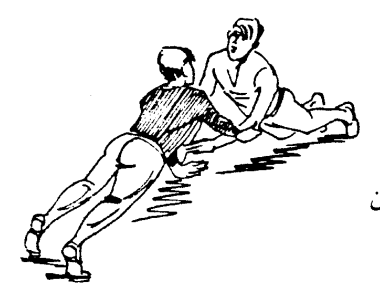


أ(**وقوف**)مسك الزميل من الرجلين

ب (**انبطاح مائل فتحاً**) السير أماماً باليدين .

الهدف من التمرين :

تقوية عضلات الذراعين والكتفين والصدر .



(انبطاح مائل) محاولة سحب يد الزميل في محاولة إيقافه .

هدف التمرين :

تقوية عضلات الجذع والساقين واليدين .

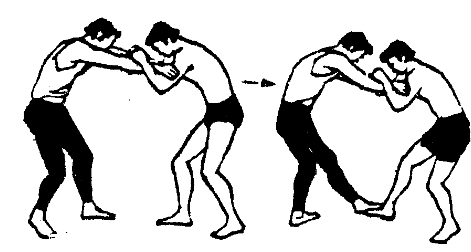
(انبطاح مائل ـ كتف لكتف) محاولة دفع الزميل .

تقوية عضلات الجذع والساقين واليدين .

تمرينات مزدوجة لسرعة استجابة :

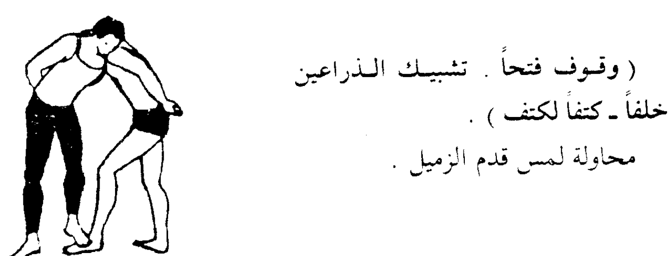
(وقوف فتحاً . مسك ساعد الزميل)

محاولة لمس قدم الزميل والهروب من محاولته لمسه قدمه (مصارعة بالأقدام) .



(وقوف فتحاً . تشبيك الذراعين خلفاً) .

محاولة لمس قدم الزميل .

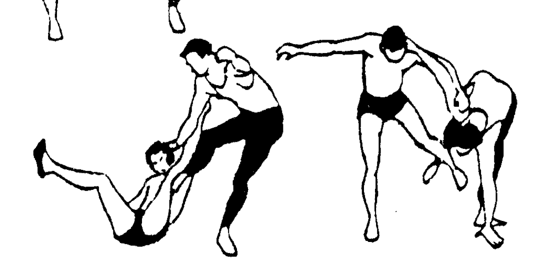


(وقوف فتحاً . تشبيك الذراعين خلفاً ـ كتفاً لكتف) .

محاولة لمس قدم الزميل .

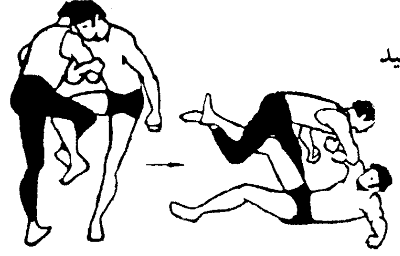
تمرينات مزدوجة لتقوية الرجلين والتوازن :

(وقوف فتحاً بجانب الزميل ـ سند الذراع على كتف الزميل تشبيك القدمين الداخلتين) محاولة إيقاع الزميل ـ يتبادل الزميلان مكانهما واللعب بالرجل الأخرى .



(وقوف مواجهة . تشبيك ذراع اليد اليمنى تشبيك الرجلين اليمينتين) .

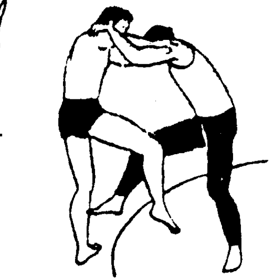
محاولة إيقاع الزميل .

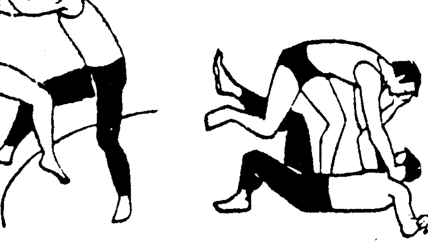




(وقوف . مسك رقبة الزميل باليد اليسرى وساق الزميل باليد اليمنى) .

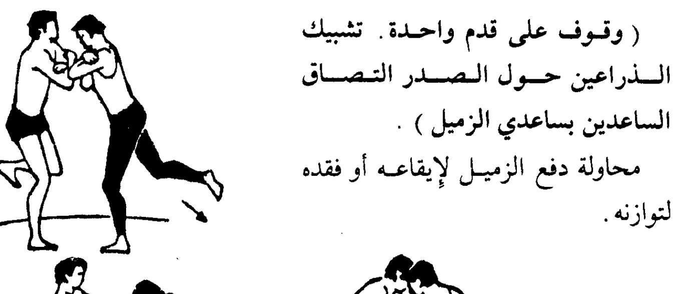
محاولة إيقاع الزميل .





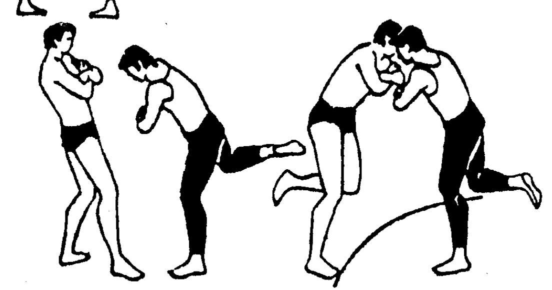
(وقوف . مسك عضدي الزميل . تشبيك الرجلين اليمينتين) .

محاولة إيقاع الزميل .



(وقوف على قدم واحدة . تشبيك الذراعين حول الصدر التصاق الساعدين بساعدي الزميل) .

محاولة دفع الزميل لإيقاعه أو فقده لتوازنه .



أ (جلوس التوازن) .

ب (جلوس التوازن فتحاً) .

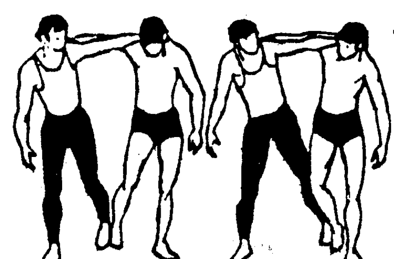
يحاول (أ) أن يمر بقدميه بين رجلي (ب) .



ويحاول (ب) مسك قدمي (أ) أثناء محاولته تمرير قدميه .

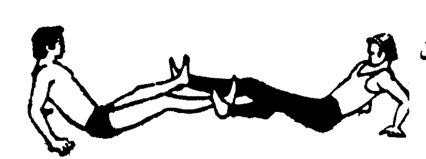
قوة لعضلات البطن .

سرعة استجابة .



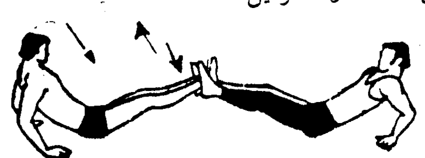
(وقوفاً فتحاً جانبياً . وضع الذراع على كتف الزميل) .

محاولة دفع رجل الزميل جانباً .



(جلوس توازن . قدمي اللاعب بين قدمي زميله) .

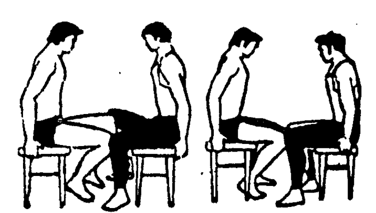
محاولة فتح القدمين ضد مقاومة الزميل





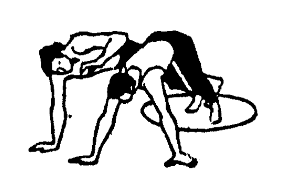
(انبطاح قدمي اللاعب بين قدمي زميله) .

محاولة فتح القدمين ضد مقاومة الزميل .



(جلوس على المقعد . ركبتي اللاعب بين ركبتي زميله) .

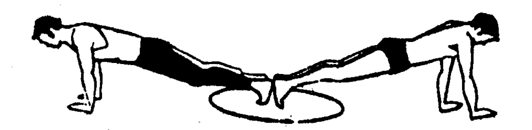
محاولة فتح الركبتين ضد مقاومة الزميل .

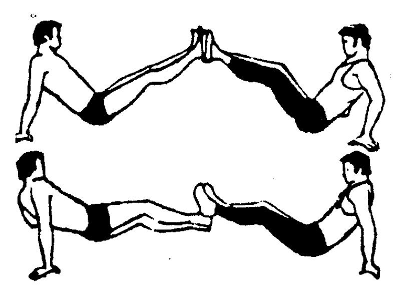


(انبطاح مائل) المشي جانباً جهة اليسار باليدين لمحاولة اللحاق بالزميل ولمسه .

يقوم الزميلان بنفس المشي في نفس الاتجاه في محاولة الوصول للزميل .

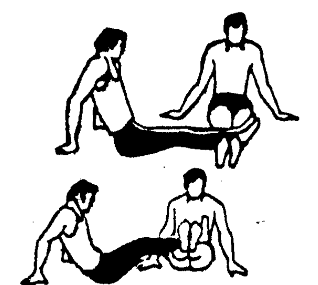
تقوية عضلات الذراعين والجذع والساقين .





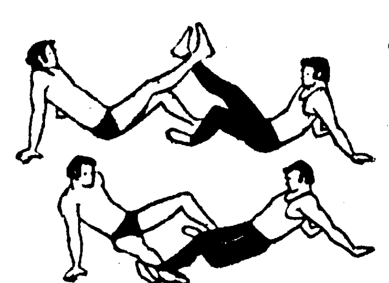
(جلوس توازن لمس أسفل القدمين لأسفل قدمي الزميل) .

محاولة دفع الزميل لإيقاعه .



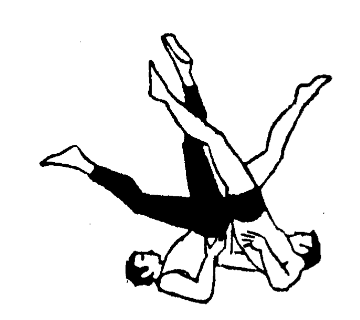
(جلوس طـولاً . وضع القـدم فـوق ساقي الزميل) .

محاولة الزميل رفع قدميه عاليـاً ضد مقاومة زميله .

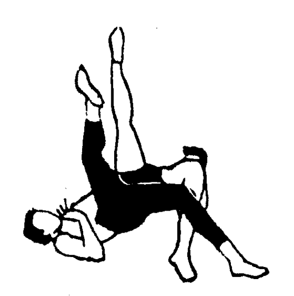


(جلوس طـولاً فتحـاً . تشـابـك الساقين عالياً) .

محاولة إيقاع أو لف الزميل .

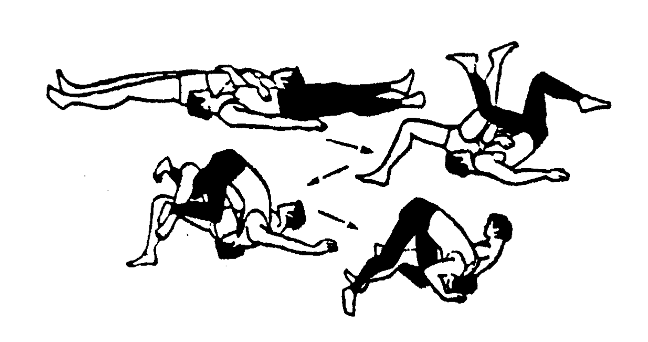


(وقوف على الكتفين . سند الوسط باليدين) .



(تشابك الساقين عالياً) .
محاولة إيقاع الزميل .

(رقود . رفع الـرجل وتشبيكهـا مع رجل الزميل) محاولة دفع رجل الزميل لدحرجته .

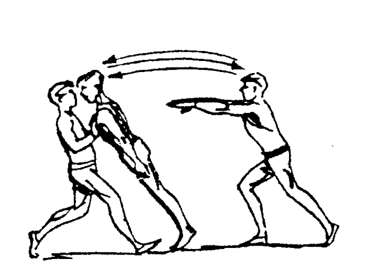


أ ، ب (وقوف مواجه . الوضع أماماً) .

حـ (وقوف بين أ ، ب) .

يقوم أ بدفع جـ إلى ب الذي يقوم بدوره بدفعه إلى أ

هدف التمرين تقوية عضلات الجسم والذراعين .



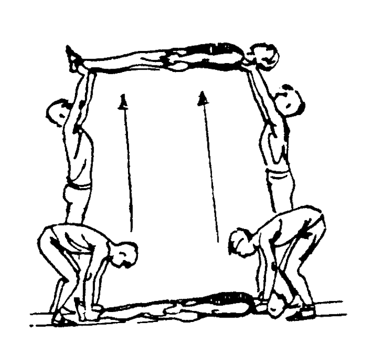
أ، ب (وقوف فتحاً مواجه) .

جـ (رقود) انقباض عضلات الجسم إنقباضاً ثابتاً .

يقوم أ، ب بالانثناء أماماً أسفل لرفع حـ من خلف .

رفعته ورجليه إلى أعلى .

هدف التمرين تقوية عضلات الجسم والذراعين .



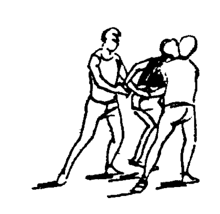


أ، ب (**وقوف فتحاً**).

حـ (**انبطاح**) .

يقوم أ بمسك يدي حـ ويقوم ب بمسك قدمه ـ يقوم أ، ب. برفع يدي ورجلي حـ .

هدف التمرين مرونة العمود الفقري وإطالة عضلات الصدر والساقين.



أ ، ب (**وقوف فتحاً مواجه ـ مسك يد الزميل المقابلة**) .

حـ (**وقوف . مسك يدي أ ، ب**).

يقوم حـ بمساعدة أ، ب بالوثب فوق ذراعيهما الممسكة ببعضهما.

الهدف من التمرين، تقوية عضلات الرجلين.

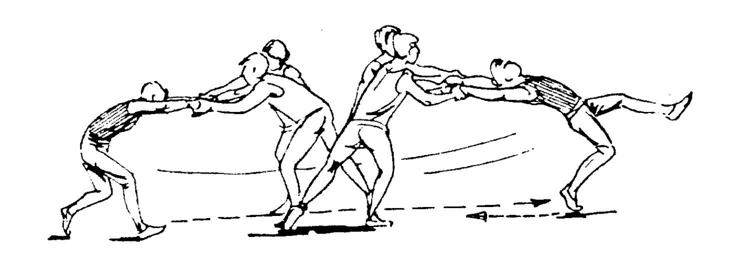
أ ، ب (**وقوف فتحاً مواجه . مسك يدي جـ**) .

جـ (**وقوف الوضع أماماً . مسك يدي أ ، ب**).

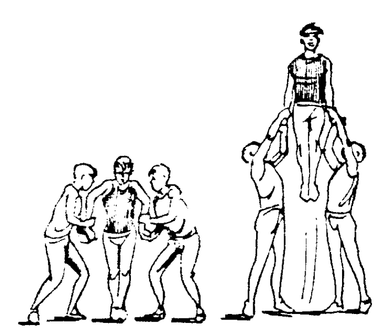
يقوم جـ بالجري أماماً حتى الوصول لوضع التقوس .

ثم الجري خلفاً للعودة للوضع الأصلي .

هدف التمرين : ـ تدفئة ـ تقوية عضلات الرجلين والظهر .



تمرينات ثلاثية :

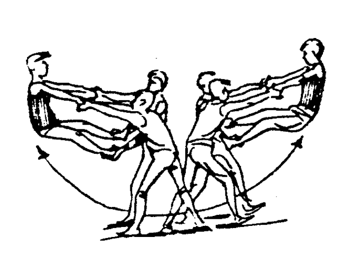


أ ، ب (وقوف الوضع أماماً مواجه . مسك يدي حـ) .

حـ (وقوف بين أ ، ب) .

يقوم أ، ب برفع حـ عالياً .

هـدف التمـرين تقـويـة عضـلات الذراعين .



أ ، ب (وقوف فتحاً مواجه . مسك يدي وقدمي جـ) .

جـ (رقود . مسك يدي أ ، ب) .

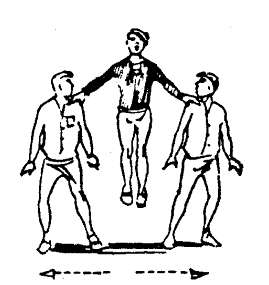
يقوم أ، ب برفع جـ ومرجحتـه يميناً ويساراً .

هـدف التمـرين: تقـويـة عضـلات الذراعين والجذع .

أ، ب (**وقوف فتحاً جانباً**) .

جـ (**التعلق مـع الاستناد على كتفي أ ، ب**) .

يقوم أ،ب بالابتعاد بجذعهما جانباً ببطيء ويحاول حـ الاحتفاظ بوضعه متعلقاً .



هـدف التمـرين (أ، ب) تقـويـة عضلات الرجلين .

(حـ) تقوية عضلات الذراعين والصدر .

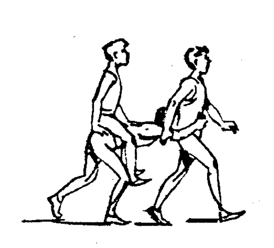
تهدف التمرينـات التاليـة إلى تقويـة عضـلات الـذراعين، تقـويـة عضـلات الرجلين .



أ ، ب (**وقـوف جـانبـاً. تشبـك اليدين**) .

جـ (**يجلس فوق يدي أ ، ب . بسند اليدين على كتفي أ ، ب**).

المشي أو الجري أماماً .

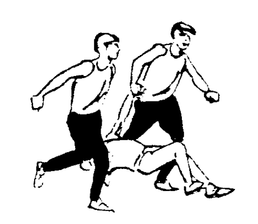


أ (وقوف) .

ب (**انثنـاء الجـذع . تـطويق جـذع أ**) .

جـ (**الركوب فوق ظهر ب**) .

يقوم ب بدفع أ ويسير أماماً لمسـافة معينة . ثم يبدل اللاعبون .



أ ، ب (**وقوف بالجانب مسك يدي جـ)** .

جـ (رقود. **مسك يدي** أ ، ب).

يرفع أ ، ب (جـ) عن الأرض ويقوم اللاعبون بالسير أماماً.

أ **(انبطاح مائل مع رفع المقعدة)** .

ب **(انثناء الجذع أماماً أسفل مع سند اليدين على الفخذين)**.

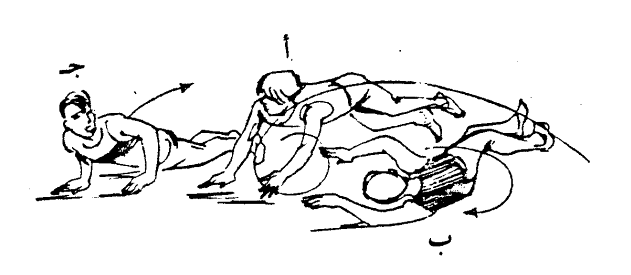
يقوم جـ بالمرور من تحت أ ثم القفز فوق ب.

هـدف التمرين: الـرشاقـة ـ تقـويـة عضلات الرجلين.

أ ، ب ، جـ (**انبطاح**) .

يقوم أ ، بالوثب باليدين والرجلين من فوق ب ثم يتدحرج جانبـاً ناحيـة جـ الذي يثب من فوق أ ويتدحرج ناحية ب الذي يثب من فوق جـ ويتدحرج ناحية أ . . . إلخ .

هدف التمرين : رشاقة وتوافق .

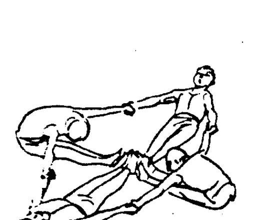


تمرينات رباعية :

أ ، ب ، جـ ، د (**وقوف ، مسك رقبة الزميل المقابل باليدين) (يدي أ ، جـ، تحت يدي ب، د)** .

يلف أ، جـ بسرعة لرفع ب، د لدورانهما .

هدف التمرين : رشاقة تقوية عضلات الرقبة .



أ ، ب ، جـ ، د (**جلوس طولاً مقابل مسك يدي الزميل. تقابل الأقدام**) .

أ، ب يقومان بثني الجذع أماماً أسفل ب، د يقومان بخفض الجذع خلفاً .
ثم يقومان بالعكس .

هدف التمرين: مرونة العمود الفقري / إطالة عضلات خلف الفخذ .
تقوية عضلات الظهر والبطن .



أ ، جـ (**وقوف. حمل الزميلين ب ، د على الكتفين**) .

ب، د (**الركوب فوق كتفي أ، ب**) .
يحاول كل من ب، د إيقاع الآخر من فوق كتف زميله .

هدف التمرين: (أ، جـ) تقوية عضلات الرجلين وب ، د تقوية عضلات الذراعين .



أ ، ب (**وقوف مواجه، الوضع أماماً والذراعان أماماً، مسك اليدين**).

(يقف جـ خلف أ ، د خلف ب ويقوم كل منهما بلف ذراعيه حول وسط زميله الذي أمامه).

يحاول كل فريق سحب الفريق المنافس.

هدف التمرين: تقوية عضلات الذراعين والرجلين والظهر .

تمرينات بالأدوات

تمرينات بالكرة الطبيّة

من الوقوف :

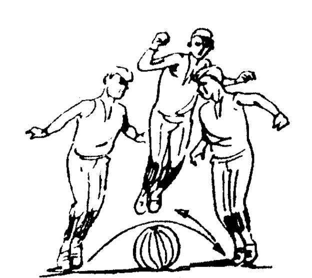
أولاً : تمرينات فردية بالكرة الطبية :

من الوقوف

(**وقوف**) الوثب أماماً من فوق الكرة .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات الرجلين .
- رشاقة ، توافق .



(**وقوف**) الوثب جانباً فوق الكرة .

الهـدف من التمـرين :

تقوية عضلات الرجلين - رشاقة وتوافق .

(**وقوف فتحاً**) الوثب عالياً لضم الرجلين فوق الكرة .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات الرجلين .
- رشاقة وتوافق .



(وقـوف فتحاً . الـذراعان عـاليـاً . مسك الكرة) ثني الجـذع أمامـاً أسفل للمس الأرض خلفاً بالكـرة الطبيـة بين الرجلين .

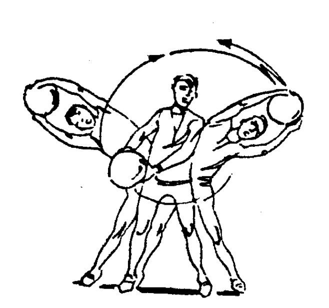
الهدف من التمرين :

- تقـوية عضـلات الكتفين والـظهـر والإليتين .
- **مرونة مفصلي الكتفين والحوض .**

(وقوف فتحاً . انثنـاء الجذع أمـاماً مســك الكـرة) قـذف الكـرة عـاليـاً ثم **مسـكها .**

الهدف من التمرين :

- تقوية عضـلات الذراعين والكتفين والرجلين .
- إطـالة عضـلات خلف الفخـذ إذا كانت الركبة ممتدة .
- **مرونة مفصلي الحوض والكتفين .**



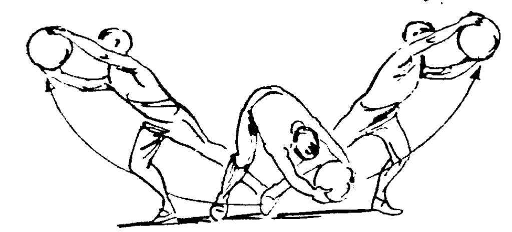
(وقوف فتحاً . مسك الكرة) مـرجحة الـذراعين جانبـاً عاليـاً مع ثني الجـذع جانبـاً .

الهدف من التمرين :

- **تقوية عضلات الجانبين والذراعين والكتفين .**
- **إطالة عضلات الجانبين - مرونة مفاصل العمود الفقري .**

(**وقوف فتحاً . مسك الكرة انثناء الجذع أماماً**) مرجحة الذراعين جانباً عالياً للوصول لوضع الطعن جانباً .

الهدف من التمرين : ـ تقوية عضلات الذراعين والجانبين والرجلين مرونة العمود الفقري .



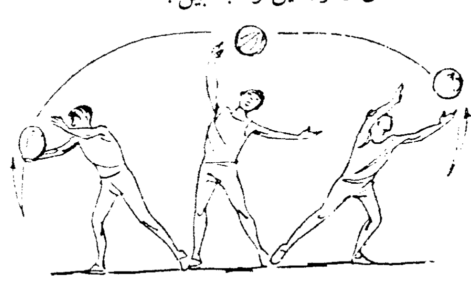
(**وقوف فتحاً . مسك الكرة**) لف الجذع جانباً مع رمي الكرة عالياً ثم مسكها بالتبادل.

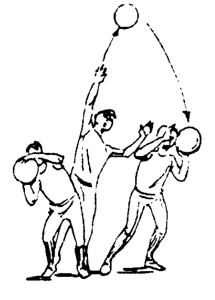
الهدف من التمرين: تقوية عضلات الذراعين والرجلين والجانبين.

(**وقوف فتحاً . الذراعان عالياً . مسك الكرة**) رمي الكرة جانباً ثم الطعن لمسك الكرة .

الهدف من التمرين :

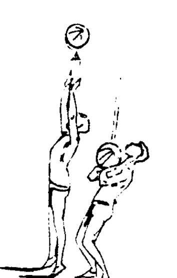
تقوية عضلات الذراعين والرجلين والجانبين.





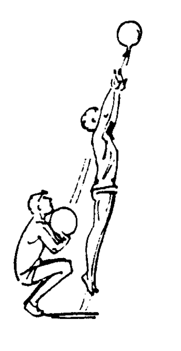
(وقوف فتحاً . مسك الكرة) تبادل قـذف الكرة عـالياً بـإحـدى اليـدين ثم مسكها باليد الأخرى.

الهدف من التمرين: تقوية عضلات الذراعين والكتفين والرجلين والجانبين.



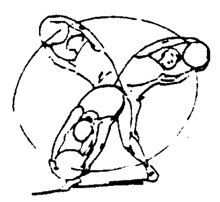
(وقـوف فتحاً . مسـك الكـرة أمـام الصـدر) ثني الركبتين ثم قـذف الكـرة عالياً مع مد الركبتين.

الهدف من التمرين: تقوية عضلات الرجلين والذراعين والكتفين.



(إقعـاء. مسك الكـرة أمام الصـدر) الوثب عالياً مع قذف الكرة عالياً.

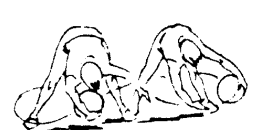
الهدف من التمرين: تقوية عضلات الرجلين والذراعين والكتفين.



(وقوف . الذراعـان عاليـاً . مسك الكرة باليدين) دوران الجذع .

الهدف من التمرين :

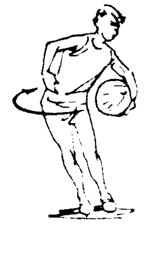
- تقوية عضلات الجذع .
- مرونة العمود الفقري .



(وقوف فتحاً. انثناء الجذع أماماً. مسك الكرة) تحريك الكرة بيد واحدة حول رجل ثم نقلها لليد الأخرى لتحريكها حول الرجل الأخرى.

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات الفخذين والذراعين
- إطالة عضلات خلف الفخذ والعضلات المقربة له .



(وقوف فتحاً . مسك الكرة بيد واحدة) لف الكرة حول الحوض .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات الذراعين والعضلات حول الحوض.
- مرونة مفصل الفخذ.

(وقوف فتحاً . مسك الكرة خلف الجسم) رمي الكرة عالياً أماماً ثم مسكها أماماً .

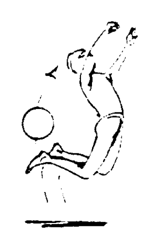
الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات الذراعين والكتفين والرجلين والظهر.

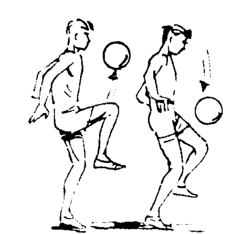


(وقوف فتحاً. مسك الكرة بالقدمين) الوثب لأعلى لرفع الكرة أمام الجسم.

الهدف من التمرين: تقوية عضلات الرجلين (الفخذ الأمامية) والبطن.

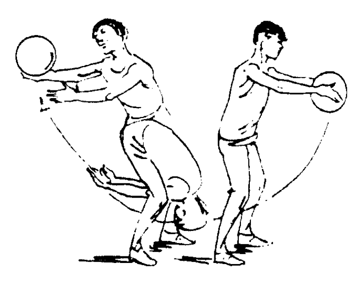


(وقوف . مسك الكرة بالرجلين)
الوثب لقذف الكرة خلفاً .
هدف التمرين: تقوية عضلات خلف الفخذ والظهر .

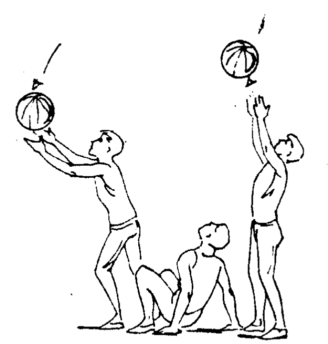


هدف التمرينات الآتية : رشاقة وتوافق وتقوية عضلات الذراعين .

(وقوف) تنطيط الكرة على فخذ اللاعب .

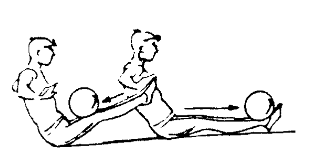


(وقوف فتحاً . الذراعان أماماً . مسك الكرة الطبية) .
ثني الجذع أماماً أسفل لقذف الكرة عالياً من بين الرجلين ثم رفع الجذع بسرعة لمسك الكرة .



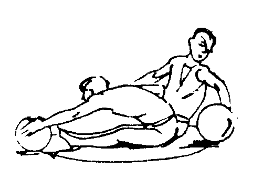
(وقوف) رمي الكرة عالياً ثم ثني الركبتين للمس الأرض باليدين والوقوف للقف الكرة .

من الجلوس



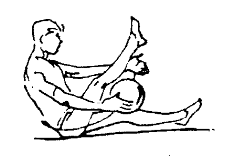
(جلوس طولاً . وضع الكرة الطبية على الساقين الذراعان جانباً) رفع الرجلين عالياً لدحرجة الكرة على الرجلين .

الهدف : تقوية عضلات البطن والفخذين والإحساس بالتوازن .



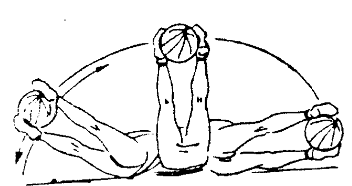
(جلوس طولاً . مسك الكرة) دوران الكرة حول الجسم من الجانب وأمام القدمين ثم الجانب الآخر وخلف الجسم .

الهدف تقوية عضلات الجانبين والبطن - إطالة عضلات خلف الفخذ . مرونة العمود الفقري .



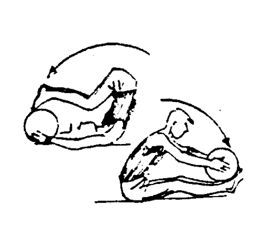
(جلوس طولاً . مسك الكرة) تبادل رفع الرجلين ودوران الكرة حول الرجل .

الغرض : تقوية عضلات البطن والفخذين والذراعين .



(جلوس . مسك الكرة بين القدمين) رقود ثم رفع الرجلين بزاوية قائمة ثم تبادل هبوط الرجلين من جانب لآخر .

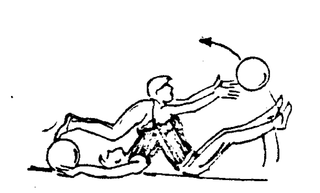
الهدف : تقوية عضلات الجانبين والبطن والفخذين .



(جلوس طولاً . مسك الكرة) ثني الجذع أماماً ثم الدحرجة خلفاً للمس الكرة للأرض ولمس الكرة بالقدمين.

الهدف من التمرين:

- تقوية عضلات البطن والرجلين والذراعين.
- **الرشاقة.**

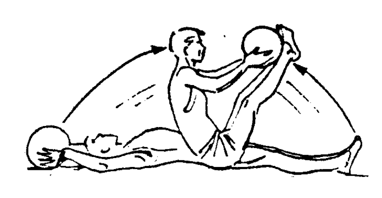


نفس التمرين السابق إلاّ أن اللاعب يركل الكرة لأعلى ليمسكها ثم الدحرجة خلفاً .

الهدف من التمرين:

- تقوية عضلات الفخذين والبطن والذراعين والكتفين.

<u>من الرقود :</u>



(رقود. مسك الكرة خلف الرأس) رفع الجذع والرجلين عالياً لوضع جلوس التوازن مع لمس الكرة للقدمين .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات البطن والفخذ والذراعين والكتفين.
- توازن.

(رقود. مسك الكرة فوق البطن) رفع المقعـدة عن الأرض لتمـريـر الكـرة باليدين من تحت الظهر ودورانهـا حول الوسط .

الهدف من التمرين: تقوية عضلات الظهر والأليتين والفخذين.

(رقود فتحاً . مسك الكرة بالقدمين) رفع الرجلين عالياً لوضع الكرة خلف الرأس ثم العودة لوضع الرقود . ثم رفع الجذع وثنيه أماماً أسفل للمس المشطين ثم الدحرجة خلفاً لمسك الكرة والعودة للوضع الابتدائي .

هدف التمرين:

تقوية عضلات البطن.

والرجلين ومرونة العمود الفقري .

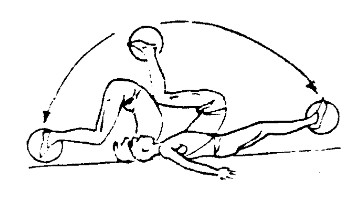


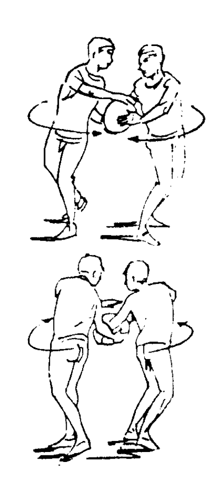
(رقود فتحاً. مسك الكرة بالقدمين) الدحرجة خلفاً للمس الأرض بالكرة ثم العودة.

هدف التمرين :

- تقـوية عضـلات البـطن ومـرونـة العمود الفقري .

- تقـوية عضـلات الرجلين والـظهـر والإليتين .



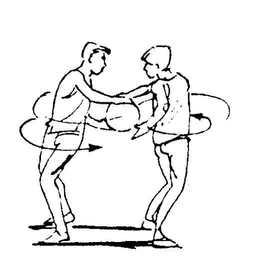


(وقوف فتحاً ظهراً لظهر . مسك الكرة الطبية) تبادل لف الجذع جانباً لتسليم الكرة للزميل .

الهدف من التمرين :

- مرونة العمود الفقري .
- تقوية عضلات الجانبين والذراعين .

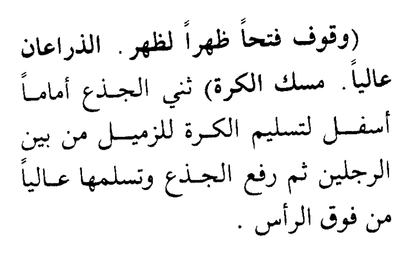
يلاحظ عدم تحريك الرجلين .



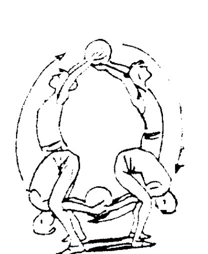
نفس التمرين السابق ولكن يلف اللاعب الذي يسلم الكرة جهة اليسار في حين يلف اللاعب الآخر الذي سيسلم الكرة جهة اليسار أيضاً بالتبادل .

الهدف من التمرين :

- مرونة العمود الفقري .
- تقوية عضلات الجانبين والذراعين .



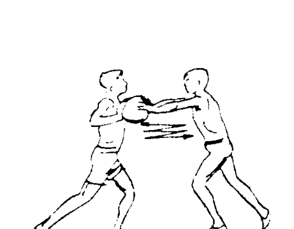
(وقوف فتحاً ظهراً لظهر . الذراعان عالياً . مسك الكرة) ثني الجذع أماماً أسفل لتسليم الكرة للزميل من بين الرجلين ثم رفع الجذع وتسلمها عالياً من فوق الرأس .



الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات الظهر والذراعين والبطن والإليتين .
- مرونة العمود الفقري ـ إطالة عضلات خلف الفخذ .

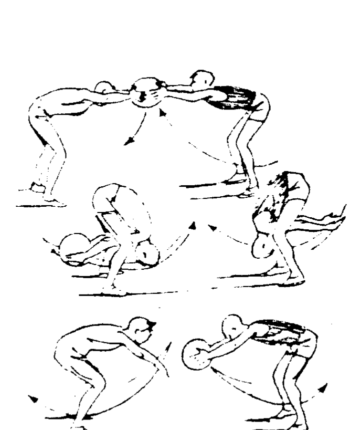
(الطعن أماماً . انثناء . مسك الكرة) دفع الذراعين أماماً ضد مقاومة الزميل .



الهدف من التمرين :

تقوية عضلات الذراعين والكتفين والصدر والرجلين .

(وقوف فتحاً . ميل . مسك الكرة) ثني الجذع أماماً أسفل خلفاً ثم رفع الجذع لتسليم الكرة للزميل ثم يكرر الأداء .



الهدف من التمرين :

- مرونة العمود الفقري .
- إطالة عضلات خلف الفخذ .
- تقوية عضلات الظهر والبطن والذراعين .

(رقود . الذراعان عالياً فوق الرأس .
مسك الكرة) رفع الجذع أماماً أسفل لتسليم الكرة للزميل الذي يكرر التمرين .

الهدف من التمرين :
ـ مرونة العمود الفقري وإطالة عضلات خلف الفخذ .
ـ تقوية عضلات البطن والذراعين والفخذين والظهر .

أ ـ **(رقود فتحاً . مسك الكرة)** رفع الجذع عالياً أسفل للمس الكرة للأرض بين القدمين .

ب **(جلوس فتحاً)** وضع القدمين فوق قدمي الرجل لتثبيتهما .

الهدف من التمرين :
ـ تقوية عضلات البطن والظهر والفخذين والذراعين .
ـ مرونة العمود الفقري .

أ ـ **(انبطاح . الذراعان عالياً فوق الرأس . مسك الكرة)**، رفع الذراعين والجذع عالياً للتقوس .

ب ـ **(جلوس الجثو فتحاً)** مسك قدمي الزميل لتثبيتهما .

الهدف من التمرين :
ـ تقوية عضلات الذراعين والمنكبين والظهر والآليتين .
ـ مرونة العمود الفقري .



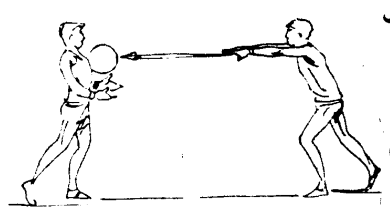


(وقـوف. مسك الكـرة عاليـاً) وثب الزميل عالياً لضرب الكرة بالرأس.

الهدف من التمرين : تقوية عضلات الرجلين .

قذف وتمرير الكرة الطبية بين اثنين

من الوقوف :



أ - **(وقوف . الوضع أماماً . مسك الكرة باليدين أمام الصدر)** .

مد الذراعين أماماً لقذف الكرة.

ب - **(وقوف. الوضع أماماً)** استلام الكرة باليدين .

الهدف من التمرين : تقوية عضلات الـذراعين والكتفين والصـدر والـظهـر والرجلين.

أ - **(وقـوف. الوضـع أمامـاً. مسك الكرة باليدين أمام الصدر)** .

مد الذراعين وقذف الكرة أماماً.

ب - **(وقـوف. الـوضـع أمـامـاً)** امتصاص الكرة بالصدر.

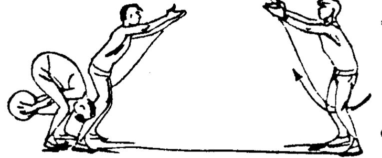
الهدف من التمرين: تقوية عضلات الذراعين والكتفين والظهر والصدر.

(وقـوف . الوضـع أمامـاً . مسـك الكرة الطبية) (:) .

لف الجـذع جانبـاً ثم أمامـاً لقـذف الكرة باليدين معاً للزميل .

هـدف التمـرين : تقـويـة عضـلات الذراعين والصدر والجانبين .

(وقــوف فــتــحــاً . مــســك الكرة) (:) .



ثني الجـذع أمـامـاً أسفـل ثم رفـع الجذع وقذف الكـرة عاليـاً باليـدين معاً للزميل الأمامي .

هـدف التمـرين : تقـويـة عضـلات الـذراعين والظهـر والمقعـدة ومـرونـة العمود الفقري .

(وقــوف فتحـاً . مــســك الكــرة الطبية) (:) .

ثني الجـذع أمـامـاً أسفـل ثم رفـع الجـذع وقذف الكـرة من فـوق الـرأس خلفاً للزميل الواقف خلفاً .

هـدف التمـرين : تقـويـة عضـلات الــذراعين والجـذع ومــرونـة العمــود الفقري .



(وقــوف فتحــاً . مســك الكــرة الطبية) (:) .

رفع الذراعين عـالياً ثم ثني الجـذع أماماً أسفل لقذف الكرة من بين الرجلين للزميل الواقف خلفاً .

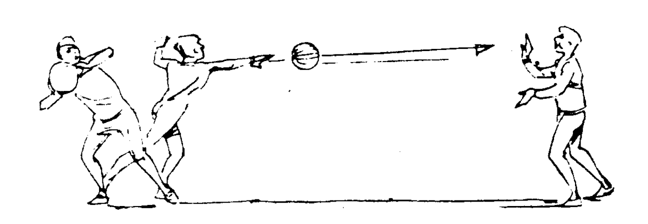
هــدف التمـرين: تقـويـة عضـلات الذراعين والجذع .

(وقـوف فتحاً . الـذراعان عـالياً . مسك الكرة) ثني الجذع أماماً أسفل ثم رفعـه وقـذف الكـرة للزميـل من فــوق الرأس .

الهدف من التمرين: تقوية عضلات الذراعين والجذع .

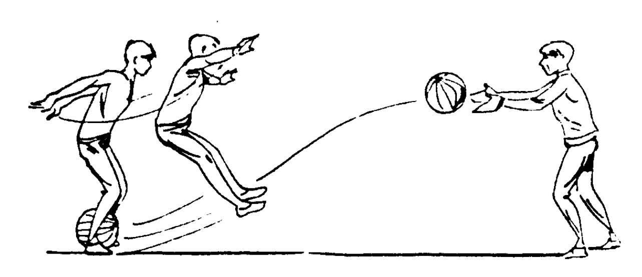
(وقوف فتحاً . مسك الكرة أمام الصدر) لف الجذع مع مد الذراع لقذف الكرة للزميل .

الهدف من التمرين: تقوية عضـلات الذراعين والكتفين والصـدر والجانبين والرجلين .



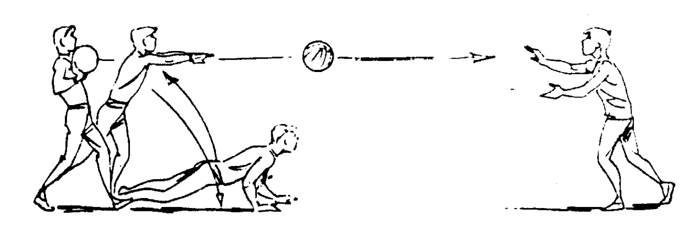
(**وقوف فتحاً . مسك الكرة بالرجلين**) الوثب عالياً لقذف الكرة بالرجلين للزميل (:) .

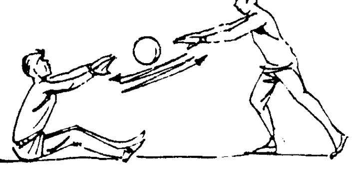
الهدف من التمرين : تقوية عضلات الرجلين .



(**وقوف . الوضع أماماً ، مسك الكرة ، أمام الصدر**) قذف الكرة باليدين أماماً للزميل . ثم أخذ وضع الانبطاح (:) .

الهدف من التمرين : ـ تقوية عضلات الذراعين والصدر ـ رشاقة .





أ ـ (**جلوس طولاً**) قذف الكرة أماماً .

ب ـ (**وقوف . الطعن أماماً**) قذف الكرة أماماً .

الهدف من التمرين: تقوية عضلات الذراعين والصدر والرجلين .

أ - **(رقود. رفع الرجلين)** ضرب الكرة بأسفل القدم بالتبادل.

ب - **(وقوف. الطعن أماماً)** قذف الكرة أماماً.

الهدف من التمرين : تقوية عضلات الرجلين والبطن والذراعين .

(رقود. مسك الكرة بالقدمين) رفع الكرة بالرجلين ثم ركلها عالياً وأماماً إما بالمشطين أو بأسفل القدم للزميل.

الهدف من التمرين: تقوية عضلات البطن والفخذين.

<u>من الجلوس :</u>

(جلوس طولاً فتحاً. الذراعان عالياً مسك الكرة) الدحرجة خلفاً ثم الجلوس طولاً ورمي الكرة للزميل (:) .

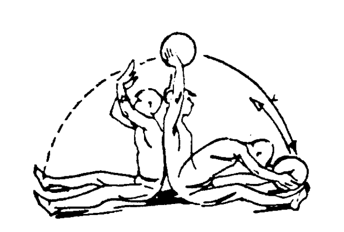
الهدف من التمرين: تقوية عضلات الذراعين والكتفين والصدر والبطن والرجلين ورشاقة .

(جلوس طولاً فتحاً. مسك الكرة أمام الصدر) لف الجذع جانباً ثم أماماً لدفع الكرة بذراع واحدة للزميل.(:)

الهدف من التمرين: - تقوية عضلات الذراعين والكتفين والصدر والجانبين. .

- مرونة العمود الفقري.



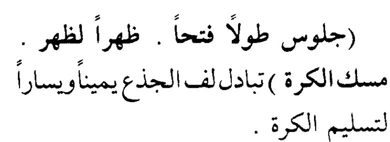


(جلوس طولاً فتحاً. ظهراً لظهر. الذراعان عالياً. مسك الكرة) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بالكرة بين الرجلين ثم رفع الجذع عالياً وتسليم الكرة من فوق الرأس للزميل (:) .

الهدف من التمرين :

- مرونة العمود الفقري .
- تقوية عضلات الظهر والذراعين والمنكبين .
- إطالة عضلات خلف الفخذ .

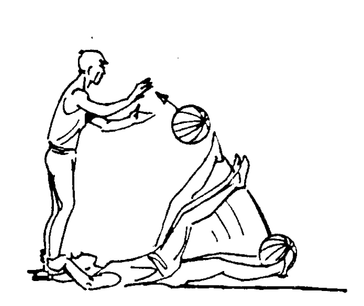




(جلوس طولاً فتحاً . ظهراً لظهر . مسك الكرة) تبادل لف الجذع يميناً ويساراً لتسليم الكرة .

الهدف من التمرين : - مرونة العمود الفقري .

- تقوية عضلات الجانبين والذراعين .



(رقود فتحاً مسك الكرة بالقدمين) رفع الرجلين عالياً لقذف الكرة خلفاً للزميل (:) .

الهدف من التمرين :

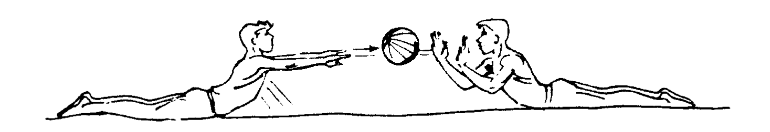
تقوية عضلات الرجلين والبطن .

تمرينات مزدوجة بالكرة الطبية من الانبطاح

(**انبطاح ، مسك الكرة أماماً . تقوس**) تبادل تمرير الكرة مع الزميل (:) .

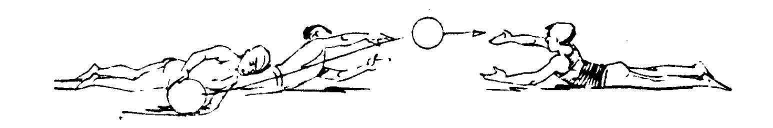
الهدف من التمرين : ـ تقوية عضلات الظهر والقطن والأليتين والذراعين والكتفين والصدر.

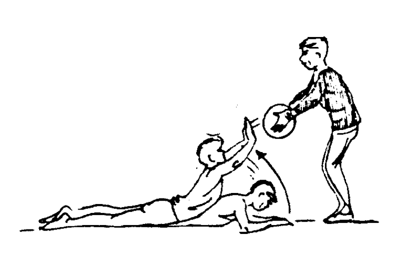
ـ مرونة العمود الفقري.



(**انبطاح . لف الجذع جانباً مع مسك الكرة**) رفع الجذع عالياً وتبادل تمرير الكرة مع الزميل (:) .

الهدف من التمرين: تقوية عضلات الظهر والبطن والجنب والذراعين والكتفين والصدر.





أ ـ **(انبطاح)** رفع الجذع وتمرير الكرة باليدين للزميل.

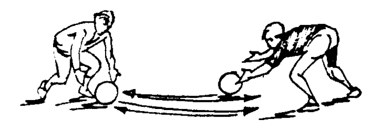
ب ـ **(وقوف)** تمرير الكرة باليدين للزميل.

الهدف من التمرين : ـ تقوية عضلات الظهر والأليتين والذراعين.

ـ مرونة العمود الفقري.

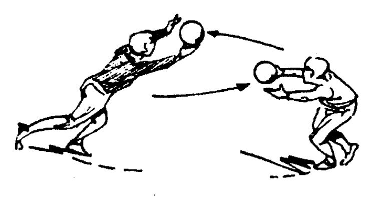
تمرينات بكرتين طبيتين بين زميلين

يكون مع كل لاعب كرة طبية.



(وقوف فتحاً . مسك الكرة . انثناء الجذع أماماً) تبادل تمرير الكرة للزميل (:) .

يقوم بأداء التمرير الزميلين في وقت واحد ويكون التمرير مباشر بمجرد استلام الكرة. تكون المسافة بين اللاعبين وفقاً لوزن الكرة الطبية وقوة اللاعبين .



(وقوف فتحاً. مسك الكرة) .

يقوم الزميل (أ) بتمرير الكرة تمريرة صدرية إلى الزميل (ب) الذي يقوم في نفس الوقت بثني الجذع أماماً أسفل ثم رفع الجذع وتمرير الكرة عالياً إلى (أ) يستمر التمرين بدون توقف بين الزميلين المسافة بين اللاعبين حوالي ٥ م .

هدف التمرين : تقوية عضلات الذراعين والمنكبين والصدر والظهر.

(وقوف. الوضع أماماً. مسك الكرة) .

يقوم الزميل (أ) بتمرير الكرة عالياً إلى الزميل (ب) الذي يقوم في نفس الوقت بتمرير الكرة التي معه من أسفل وهكذا.

هدف التمرين: تقوية عضلات الذراعين والكتفين والصدر.

تمـرينات بـالكرة الـطبية من الحركة

(وقوف. مسك الكرة) الجري أمـاماً مع تمرير الكرة جانباً للزميل (:).

الهـدف من التمـرين: جلد دوري تنفس.

- قوة ذراعين وتوافق .



(وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عالياً للزميل الذي يثب عـاليا لالتقـاطها مـع تغيير اتجاه رمي الكرة كل مرة.

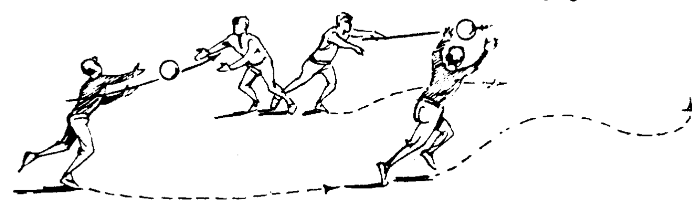
الهدف من التمرين:

- تقوية عضـلات الذراعين والكتفين والصدر والرجلين.
- رشاقة وسرعة استجابة وتوافق .

(وقوف فتحاً . مسك الكرة) تمـرير الكـرة للزميل جهـة اليمين واليسار يجري الزميل لاستقبال الكرة من جهة اليمين واليسار (:) .

الهدف من التمرين :

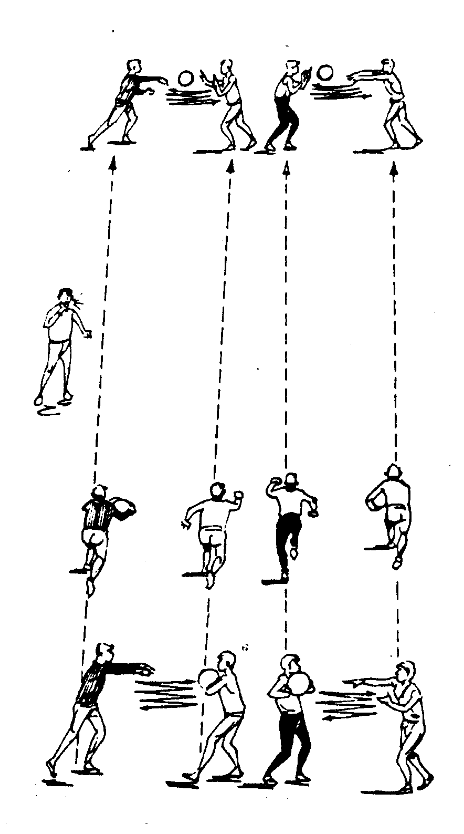
- تقوية عضلات الذراعين والكتفين والصدر .
- جلد دوري تنفسي .
- رشاقة أوتوافق .



(وقوف مواجه الزميل) تمرير الكرة ٥ مرات مع الزميل ثم حمل الكرة والجري لمسافة ١٠ ياردات ثم التمرير مرة أخرى ويعطي التمرين على شكل سباق (:) .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات الذراعين والكتفين والصدر .
- جلد دوري تنفسي .
- رشاقة .



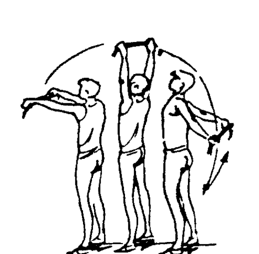
من الوقوف

(وقـوف فتحاً . الـذراعان عـالياً . مسـك الحبـل أفقيـاً) ضغط الـذراعين خلفاً وأماماً .

الهدف من التمرين :

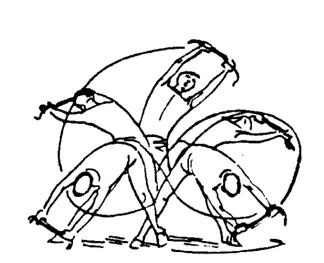
- مرونة مفصلي الكتفين .
- تقوية عضلات المنكبين .

(وقـوف فتحاً . الـذراعان أمـامـاً . مسك الحبل أفقيـاً) مرجحـة الذراعين أماماً عالياً خلفاً .



الهدف من التمرين :

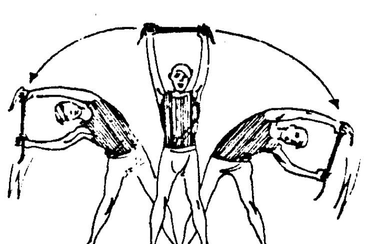
- مـرونـة مفصلي الكتفين وإطـالـة عضلات الصدر .
- تقوية عضلات المنكبين .



(**وقوف فتحاً . الذراعان عالياً . مسك الحبل أفقياً**) دوران الجذع جانباً أسفل جانباً عالياً خلفاً .

الهدف من التمرين :

- مرونة العمود الفقري وإطالة عضلات البطن والجانبين والمنكبين .
- تقوية عضلات البطن والظهر والجانبين والمنكبين .



(**وقوف فتحاً الذراعان عالياً . مسك الحبل أفقياً**) تبادل ثني الجذع جانباً .

الهدف من التمرين :

- مرونة العمود الفقري وإطالة عضلات الجانبين .
- تقوية عضلات الجانبين والمنكبين .

(**وقوف فتحاً . مسك الحبل أمام الرجلين**) تبادل رفع الرجل لتخطي الحبل بأشكال مختلفة .

الهدف من التمرين : توازن ورشاقة وتوافق .

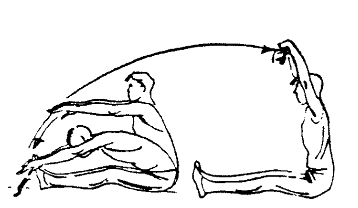


(وقوف فتحاً . انثناء . مسك الحبل خلف الرقبة) ثني الجـذع أمامـاً أسفل وضغط الحبل لضغط الجذع .

الهدف من التمرين :

مـرونـة العمـود الفقـري وإطـالـة عضلات خلف الفخذ .

من الجلوس



(جلوس طـولاً . الذراعـان عـاليـاً . مسـك الحبل أفقيـاً) ثني الجذع أمـامـاً أسفل للمس القدمين باليدين .

الهدف من التمرين :

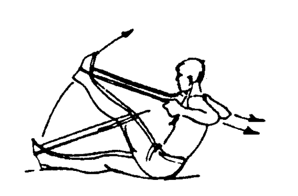
- إطالة عضلات خلف الفخذ ومرونة العمود الفقري ومفصل الفخذ.
- تقوية عضلات الظهر.

(جلوس طـولاً . الذراعـان أمـامـاً . مسك الحبل) ثني الـرجلين لتمريـرهما من فوق الحبل .

الهدف من التمرين :

- تقـوية عضـلات البطن والفخـذين والظهر والرجلين.
- توازن.

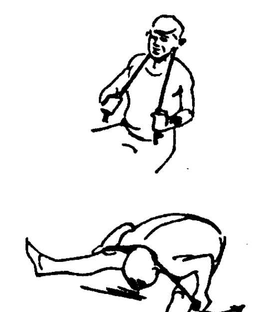




(جلوس طولاً . مسك الحبل مع تشبيكه حول القدمين) ضغط الذراعين خلفاً لرفع الرجلين عالياً .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات الذراعين والمنكبين والظهر والرجلين والبطن .
- توازن .



(جلوس القرفصاء. مسك الحبل خلف الرجلين) رفع الرجلين والمقعدة لتمرير الحبل من تحتها والرجوع بنفس الطريقة .

الهدف من التمرين :

- رشاقة وتوازن .
- تقوية عضلات الجذع والبطن والرجلين .

(جلوس طولاً فتحاً. مسك الحبل حول الرقبة) ثني الجذع أماماً أسفل مع الضغط بالحبل .

الهدف من التمرين :

إطالة عضلات خلف الفخذ ومرونة العمود الفقري .

الجري والوثب بالحبل

يلاحظ في التمرينات التالية الطريقة الصحيحة لقياس طول الحبل عند التدريب .

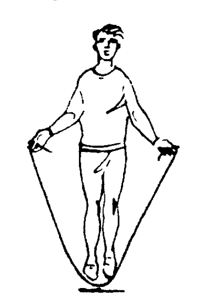


الطريقة الصحيحة في مسك الحبل

(وقوف ، مسك الحبل) دوران الحبل بالذراعين من فوق الرأس مع الوثب في المحل .

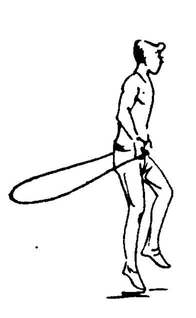
الهدف من التمرين :

- تحمل دوري تنفسي .
- تحمل قوة للعضلات التي تعمل على الوثب عالياً .
- توافق .
- مرونة مفاصل اليدين والكتفين .



متغيرات يمكن إدخالها على التمرين :

- الوثب على رجل واحدة باستمرار .
- الوثب على رجل ٥ مرات ثم الوثب على أخرى ٥ مرات .



(وقوف مسك الحبل) دوران الذراعين بالحبل مع الجري . في المحل .

الهدف من التمرين :

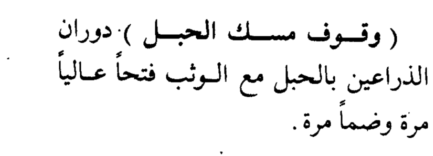
- تحمل دوري تنفسي .
- تحمل قوة لعضلات الرجلين والذراعين .
- توافق .
- مرونة مفاصل اليدين والكتفين .



(**وقـوف مسـك الحبـل**) دوران الذراعين مع الـوثب في المحل ثـلاث مرات ثم وثبه عالياً .

الهدف من التمرين : -

- تحمل دوري تنفسي .
- قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين - رشاقة . - توافق .
- مرونة مفاصل اليدين والكتفين .



(**وقـوف مسـك الحبـل**) دوران الذراعين بالحبل مع الـوثب فتحاً عـالياً مرة وضماً مرة .

الهدف من التمرين :

- تحمل دوري تنفسي .
- قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .
- رشاقة .
- توافق .

(**وقوف مسك الحبل**) دوران الذراعين والوثب مرة ثم تقاطع الـذراعين ولف الحبل والوثب مرة .

الهدف من التمرين :

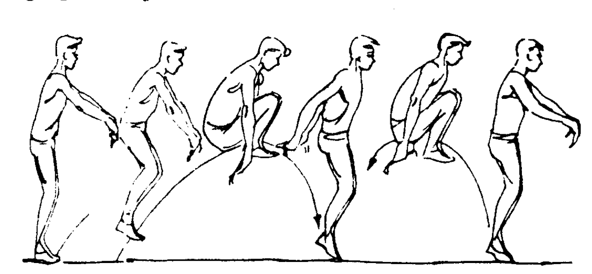
- تحمل دوري تنفسي . - توافق . - رشاقة . - تحمل عضلي للرجلين .



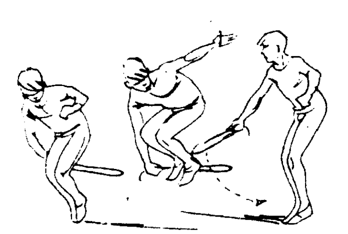
(وقوف مسك الحبل أفقياً) الوثب عالياً مع القرفصاء وتمرير الحبل من تحت القدمين خلف الجسم ثم الوثب وتمرير الحبل مرة ثانية من تحت القدمين للعودة للوضع الأصلي.

الهدف من التمرين:

- قوة مميزة بالسرعة. - توافق عضلي عصبي. - رشاقة. - تقوية عضلات البطن. متغيرات يمكن إدخالها على التمرين: - أن يؤدي التمرين من الجري.



(وقوف. مسك الحبل) دوران الحبل أفقياً موازياً للأرض والوثب بالرجلين معاً فوق الحبل.

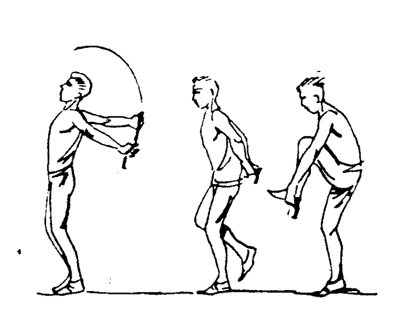


الهدف من التمرين:

- رشاقة. - قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

- توافق. - تقوية عضلات البطن.

(وقوف. مسك الحبل أماماً) دوران الذراعين عالياً خلفاً ثم تمرير الحبل من تحت الرجلين بالتبادل للعودة للوضع الأصلي.

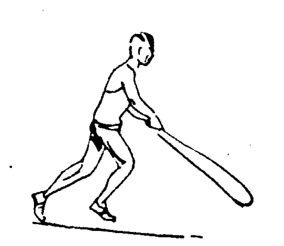


الهدف من التمرين:

- مرونة عامة. - توافق.

متغيرات يمكن إدخالها على التمرين :

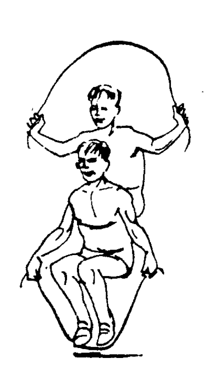
ـ أن يؤدي التمرين بالعكس.

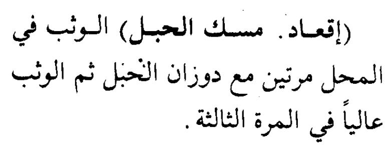


(**وقوف. مسك الحبل**) الجري أماماً مع دوران الحبل من تحت الرجلين ثم الجري خلفاً مع تمرير الحبل من تحت الرجلين.

الهدف من التمرين :

ـ تحمل دوري تنفسي. ـ رشاقة. ـ توافق.





(إقعاد. **مسك الحبل**) الوثب في المحل مرتين مع دوزان الحبل ثم الوثب عالياً في المرة الثالثة.

الهدف من التمرين :

ـ تحمل عضلي للرجلين وتحمل دوري تنفسي.

ـ مرونة مفاصل الرسغين والكتفين والفخذين والركبتين والقدمين.

ـ تقوية عضلات البطن.

تحقق الألعاب الصغيرة في كرة القدم عدة أهداف هي :

١ - تعمل على رفع الحالة البدنية للاعبين خلال الحركة المرحة. والألعاب لا تؤثر فقط على الناحية البدنية ولكنها تؤثر أيضاً على تقوية الأجهزة الحيوية للاعب بصورة واضحة.

٢ - تنمى الصفات البدنية العامة كالسرعة والقوة والرشاقة والمرونة والتحمل العام كما تنمى المهارات الطبيعية لدى اللاعبين.

٣ - تنمي في اللاعب سرعة الاستجابة والتصرف السليم في الملعب وتزيد من الخبرات الخططية له.

٤ - لما كانت الألعاب التنافسية محببة ومثيرة لدى اللاعبين لذلك ينتهزها المدرب ليعلم لاعبيه الطاعة التامة للحكم وحسن معاملة المنافس وهي فرصته لينمي المدرب أخلاقيات وسلوك لاعبيه قبل المنافسات الحقيقية إذا تطلب الأمر ذلك.

٥ - خلال الألعاب يمكن أن ينمي المدرب الصفات الإرادية القوية وخاصة صفتي العمل على الفوز والكفاح في سبيل النصر.

ألعاب الجري والمسك :

عدد اللاعبين المشتركين:
٦ : ١٥ لاعب .
مساحة الملعب : مساحة من الملعب تتناسب مع عدد اللاعبين (منطقة الجزاء - دائرة منتصف الملعب).

شرح اللعبة : يحدد أحد اللاعبين ليكون المساك ويحاول أن يلمس أي لاعب في المجموعة، فإذا استطاع لمس أي لاعب يقوم هذا اللاعب الملموس بتبديل مكانه مع المساك .

اللعبة السابقة إلَّا أن شروط اللعبة تصبح كما يلي :
يحاول اللاعب المساك لمس أي لاعب فإذا ما قام اللاعب الذي سيلمس بعمل وضع الانبطاح المائل المعكوس أو الجلوس أو الرقود فعلى اللاعب المساك البحث عن لاعب آخر ليلمسه . أما إذا استطاع لمسه فيقوم هذا اللاعب بتبديل مكانه معه .

عدد اللاعبين المشتركين : ٦ : ١٥ لاعب .

مساحة الملعب: مساحة من الملعب تتناسب مع عدد اللاعبين (منطقة الجزاء - دائرة منتصف الملعب) .

شرح اللعبة: يحدد المدرب لاعب من اللاعبين يكون مساكاً فإذا نجح اللاعب المساك في لمس لاعب آخر فإن يشبك يده معه ويقوم اللاعبان بمحاولة لمس لاعب ثالث وعند نجاحهم فإنهم يشبكون يدهم معاً ويجرون متشابكي الأيدي ويحاولون لمس لاعب آخر حتى يبقى لاعب واحد يكون هو الفائز .

عدد اللاعبين المشتركين: ٤ : ٨ لاعب .

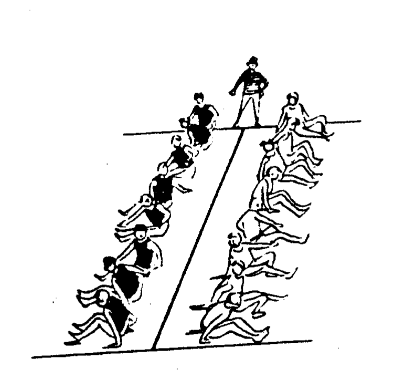
مساحة الملعب: مساحة من الملعب تتناسب مع اللعبة .

شرح اللعبة: لاعب يقف أمام قطار من اللاعبين يلف كل لاعب ذراعيه حول خصر زميله الذي أمامه وتشبيك يديه . ويحاول اللاعب الذي يقف أمام القطار أن يلمس آخر لاعب في القطار كما يحاول قطار اللاعبين منعه من الوصول إليه بالتحرك في الاتجاهات المختلفة .

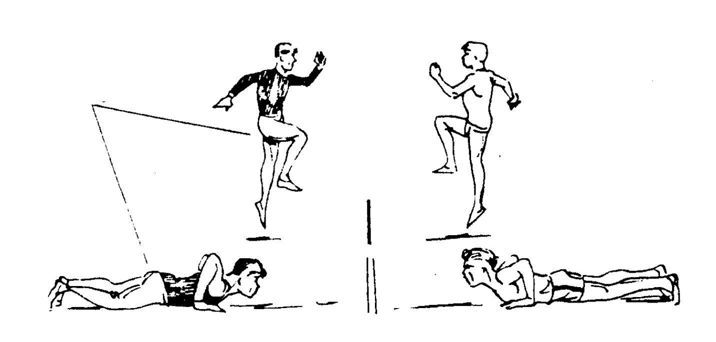
عدد اللاعبين المشتركين: عدد زوجي من اللاعبين يتراوح ما بين ٨ : ٢٦ لاعب.

مساحة الملعب: ملعب مستطيل الشكل يتناسب مع عدد اللاعبين ويقسم الملعب من المنتصف بخط واضح.

شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ويعطي لكل مجموعة اسم مثل (بر/بحر، ليل/نهار، أبيض/أسود) تبعد المجموعتين عن بعضهما حوالي مترين. يبدأ التمرين بأن ينادي المدرب على اسم أحدهما فتستدير هذه المجموعة وتجري للوصول إلى خط نهاية الملعب. يحاول الفريق الآخر لمس لاعبي الفريق الأول. اللاعبون الذين يلمسون ينضمون للفريق الآخر. تنتهي اللعبة عندما تستطيع مجموعة أن تزيد عن خمسة من لاعبي المجموعة الأخرى إليها.



يمكن أن تؤدى اللعبة السابقة من وضع الجلوس المواجه أو الجلوس ظهراً لظهر أو من وضع الانبطاح أو الانبطاح المائل أو الرقود على الظهر على أن تراعى المسافة بين الصفين.



عدد اللاعبين المشتركين: ٨ ـ ١٥ لاعباً.

مساحة الملعب: أي مساحة من الملعب.

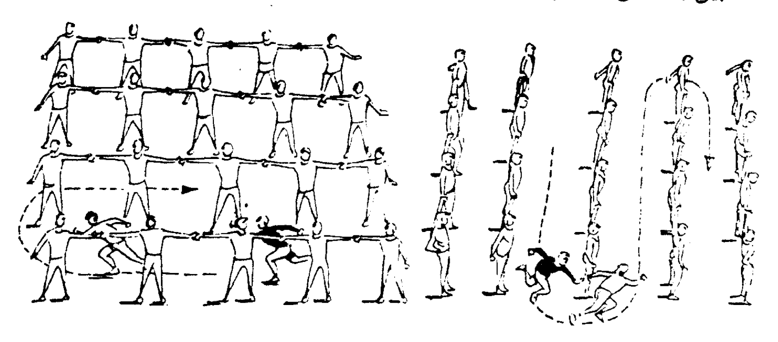
شرح اللعبة: دائرة مكونة من عدد من اللاعبين متشابكي الأيدي يقوم لاعب بدور المساك (القط) ولاعب آخر بدور (الفأر). يجري القط ليحاول مسك الفأر الذي يجري في أي اتجاه داخل أو خارج الدائرة يغير اللاعبان بعد أن يمسك القط الفأر أو يلمسه.

يمكن أن تكون الدائرة من وضع الانبطاح ويمر القط والفأر من تحت اللاعبين ويمكن أن تكون أيضاً من وضع الجثو الأفقي بحيث يثب القط والفأر من فوق اللاعبين.

عدد اللاعبين المشتركين: ٢٢ : ٢٦ لاعب.

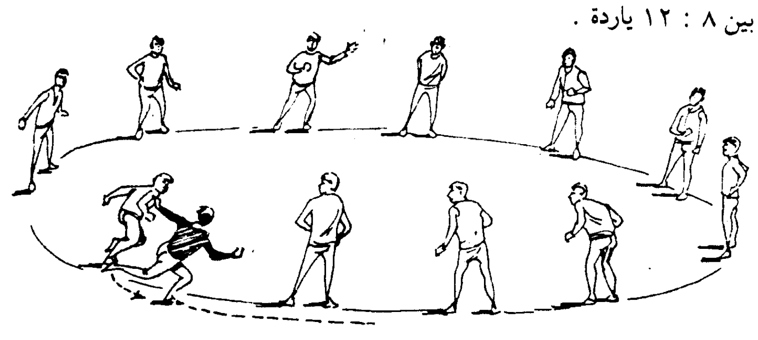
مساحة الملعب: مساحة مربعة من الملعب طول ضلعها ٤٠ ياردة.

شرح اللعبة: يقف اللاعبون في قطارات باستثناء لاعبين اثنين، يشبك كل لاعب يده مع اللاعب الذي يجاوره، ويجري لاعب (القط) خلف لاعب آخر (الفأر) بين الصفوف. وعندما ينادي المدرب نداء يمين أو يسار يقوم كل لاعب بترك يد زميله ويستدير $\frac{1}{4}$ دورة ويشبك يديه مرة أخرى على أن يستمر اللاعب في مطاردة زميله بين الصفوف مرة أخرى. وعندما يلمس القط الفأر يغير المدرب اللاعبين بلاعبين آخرين.



عدد اللاعبين المشتركين: ٢٢ : ٢٧ لاعب.

مساحة الملعب : دائرة منتصف الملعب أو أي دائرة أخرى نصف قطرها ما بين ٨ : ١٢ ياردة.

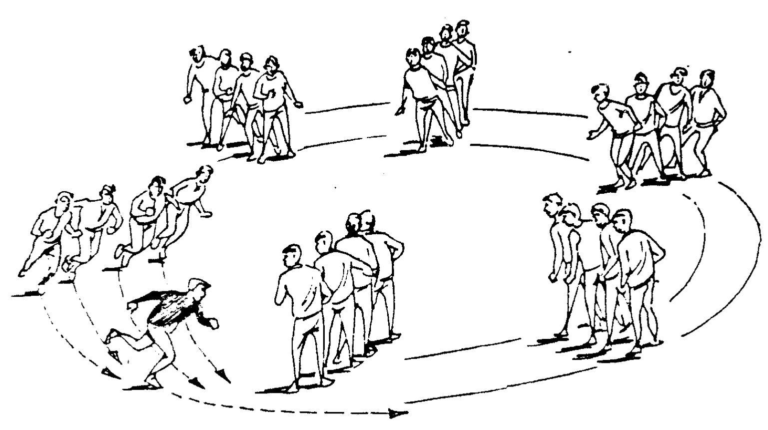


شرح اللعبة: يقف اللاعبون حول الدائرة. يجري أحد اللاعبين (المساك) حول الدائرة ببطىء ثم يلمس أحد اللاعبين ويقول تعالى معي وينطلق بالجري بأقصى سرعة حول الدائرة ويجري اللاعب الملموس محاولاً لمس المساك قبل أن يصل هذا المساك إلى المكان الذي كان يشغله اللاعب الملموس. فإذا لمسه استمر اللاعب المساك في أداء دوره أما إذا استطاع الوصول وأخذ مكان اللاعب الملموس يصبح اللاعب الملموس مساكاً وهكذا تستمر اللعبة.

عدد اللاعبين المشتركين: ٢٥ لاعباً.

مساحة الملعب: دائرة منتصف الملعب أو أي دائرة أخرى نصف قطرها ما بين ٨ : ١٢ ياردة.

شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى ٦ مجموعات كل مجموعة من ٤ لاعبين. تقف المجموعات كل في قاطرة حول الملعب ويبقى لاعباً يعتبر مساكاً. يجري المساك حول الدائرة ثم يلمس أي لاعب في أي مجموعة ويجري حول الملعب. تجري المجموعة خلف المساك في محاولة أن يسبق كل لاعب الآخر ليأخذ مكانه ثانية في المجموعة اللاعب الذي لا يجد مكاناً يصبح مساكاً. وهكذا.



عدد اللاعبين المشتركين: الفريق كله.

مساحة الملعب: دائرة منتصف الملعب أو أكبر قليلاً.

شرح اللعبة: يقف اللاعبون حول دائرة منتصف الملعب، يختار المدرب لاعباً كمساك وآخر كلاعب حر يجري اللاعب الحر حول الدائرة ومن خلفه المساك في محاولة لمسكه، وإذا وقف اللاعب الحر أمام أي لاعب على الدائرة يصبح هذا اللاعب حراً ويجري خلفه المساك فإذا لمسه يصبح المساك حراً واللاعب الحر مساكاً وهكذا.



عدد اللاعبين المشتركين: الفريق كله.

مساحة الملعب: دائرة منتصف الملعب أو أي دائرة أخرى.

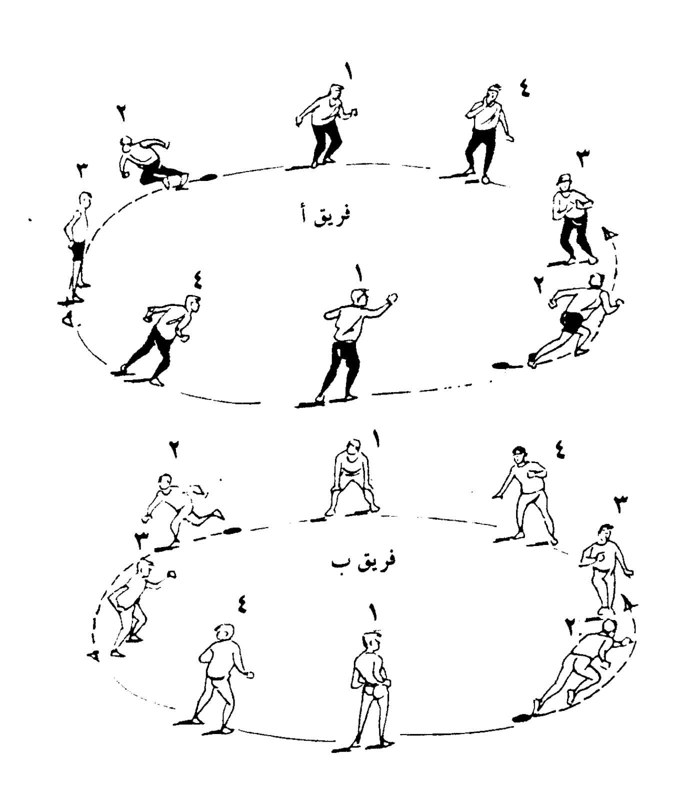
شرح اللعبة: يقف اللاعبون أزواجاً حول الدائرة مواجهين لداخل الدائرة ويختار المدرب زوجاً من اللاعبين يجعل أحدهما مساكاً والآخر حراً. يجري اللاعب الحر ومن خلفه المساك في محاولة مسكه. يقف اللاعب الحر أمام أي زوج من اللاعبين. يصبح عندئذٍ اللاعب الخلفي حراً ويجري خلفه المساك فإذا لمسه يصبح حراً ويصبح اللاعب الآخر مساكاً وهكذا.

يمكن أن يحدث تنويعاً في اللعبة بأن يقوم اللاعب الحر بالجلوس خلف اللاعب الخلفي ويجري اللاعب الأمامي في الزوج حراً.

عدد اللاعبين المشتركين: ١٦ لاعباً.

مساحة الملعب: دائرتين منتصف قطر كل منها يتراوح ما بين ٨ - ١٢ ياردة.

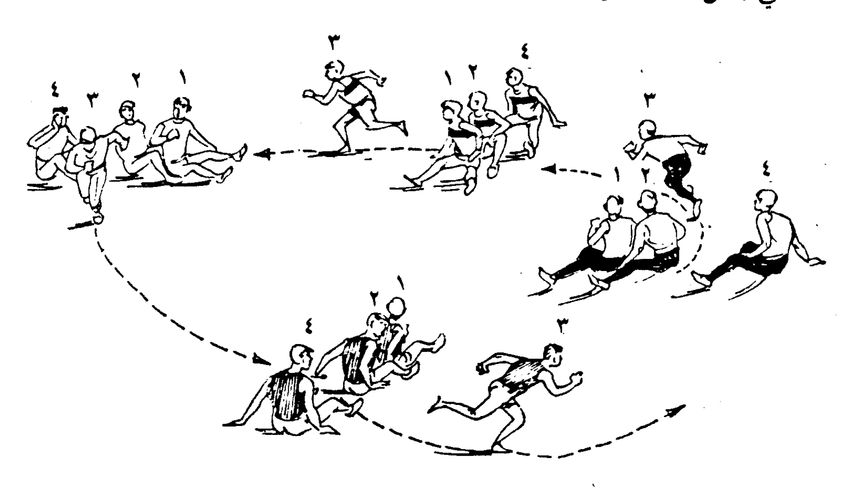
شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى مجموعتين كل منهما يتكون من ٨ لاعبين وتكون كل مجموعة دائـرة. كما تقسم المجمـوعة الـواحدة حـول الدائـرة إلى مجموعتان كل منهما برقم لاعبوه بأرقام من ١ إلى ٤. وعنـدما ينـادي المدرب على رقم معين وليكن ٢ مثلاً فإن جميع اللاعبين الذي يحملون رقم (٢) يجرون حول الدائرة دورة كاملة. ويفوز اللاعب الذي يعود إلى مكانه الأصلي مرة أخرى قبل الآخرين.



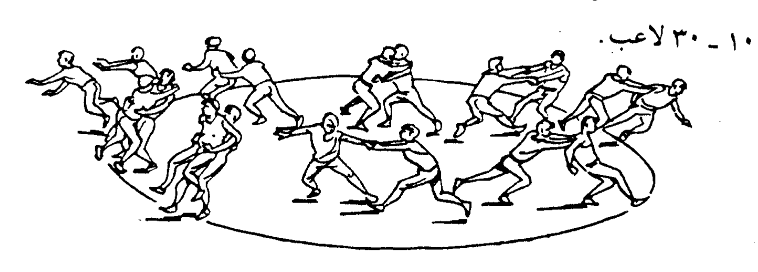
عـدد اللاعبين المشتركين: عدد من الـلاعبين يقبل القسم على ٤ أكثـر من ١٦ لاعباً.

مساحة الملعب: دائرة منتصف الملعب.

شرح اللعبة: يجلس اللاعبون في قاطرات كل منها ٤ لاعبين حول الدائرة ويعـطي المـدرب لكـل لاعب في القـاطـرة رقمـاً من (١) إلى (٤). يجلس اللاعبون وينادي المدرب على رقم معين من (١) إلى (٤). يجـري اللاعبـون الذين يحملون هذا الرقم من كل مجموعة حول الدائرة تفوز بنقطة المجموعـة التي يصل لاعبها قبل الآخرين إلى مكانه الأصلي . .



عـدد الـلاعبين المشتـركين: عـدد زوجي من الـلاعبين يتـراوح مـا بين ١٠ ـ ٣٠ لاعب.



مساحة الملعب : دائـرة نصف قطرهـا ما بين ٥ ـ ١٢ يـاردة بحيث يتناسب نصف القطر مع عدد اللاعبين .

شرح اللعبة : يقسم المـدرب الفريق إلى مجمـوعتين تقفان داخـل الدائـرة ويحـدد المدرب لكـل من المجموعتين رمـزاً أو اسماً . . عنـد قيـام المـدرب بالمناداة على مجموعة يقوم كل لاعب بمحاولة إخراج منافس خارج الدائرة سواء بسحبه أو رفعه أو حمله أو دفعه . يأخذ نقطة اللاعب الذي يستطيع أن يخـرج زميله خارج الدائرة . يفوز الفريق الذي يحصل على أكبر مجموع من النقاط .

عـدد الـلاعبين المشتـركين : عـدد زوجي من الـلاعبين يتـراوح مـا بين ١٠ ـ ٣٠ لاعب .

مساحة الملعب : دائرة نصف قطرها يتـراوح مـا بين ٥ ـ ١٢ يـاردة، بحيث يتناسب نصف القطر مع عدد اللاعبين .

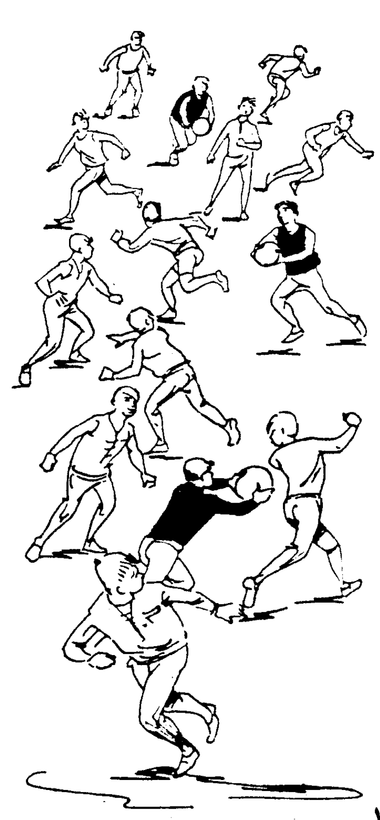
شرح اللعبة : يقسم المدرب الفريق إلى مجمـوعتين تقفان داخـل الدائـرة، ويحـدد المـدرب رمـزاً أو اسمـاً لكـل مجموعة . وعندما يقوم المدرب بالمناداة على أحـد المجموعتين يجـري لاعبو هذه المجموعـة خلف المجموعـة الأخرى في محـاولة لـلإمساك بـأي فرد من أفرادها لتحمله خارج الدائرة ويحتسب الفريق الـذي يتمكن لاعبيه من إخـراج جميع لاعبي المجموعة الأخرى فائزاً .

عدد اللاعبين المشتركين: ٥ ـ ٤ لاعباً.

مساحة الملعب: مساحة مناسبة من الملعب.

الأدوات: ٣ كرات قدم.

شرح اللعبة: يشبك اللاعبون أيديهم حول الثلاث كرات. عندما يعطي المدرب إشارة يحاول اللاعبون أن يجعلوا أي لاعب منهم يلمس أحد الكرات. واللاعب الذي يلمس أي كرة يخرج من المجموعة إلى أن يبقى اثنين يفوز اللاعب الذي يجعل زميله يلمس الكرة.



ـ ألعاب بالكرة:

عدد اللاعبين المشتركين: عدد من اللاعبين يتراوح ما بين ١٠ ـ ٣٠

مساحة الملعب: ملعب مساحته ٣٠ × ٣٠ ياردة.

الأدوات: ٣ كرات قدم أو طبية.

شرح اللعبة: يحدد المدرب ٣ لاعبين ليحمل كل منهم كرة في يديه وعندما يعطي المدرب إشارة البدء تجري باقي المجموعة في المسافة المحددة بينما يحاول الثلاثة لاعبين الذين يمسكون بالكرات لمس أي لاعب بالكرة واللاعب الذي يلمس يتم تبديله باللاعب اللامس.

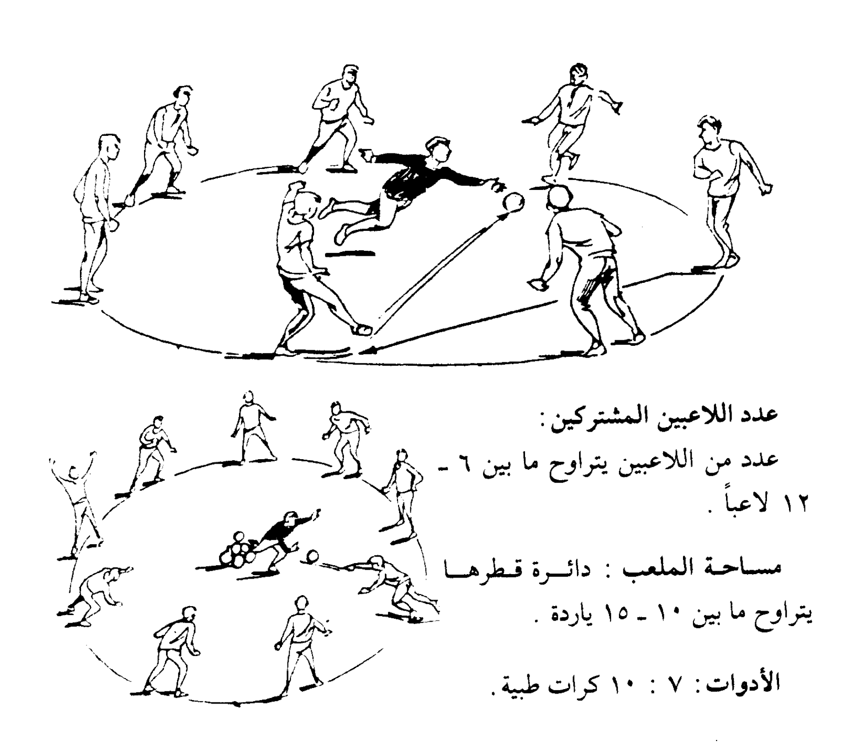
عدد اللاعبين المشتركين: عدد من اللاعبين يتراوح ما بين ٦ : ١٥ لاعباً .

مساحة الملعب: دائرة نصف قطرها تتراوح ما بين ١٠ ـ ١٥ ياردة بحيث تتناسب المساحة مع عدد اللاعبين.

الأدوات : كرة قدم واحدة.

شرح اللعبة: يقف اللاعبون على محيط الدائرة بينما يقف لاعب في مركز الدائرة ويحاول كل لاعب على الدائرة تمرير الكرة إلى آخر بينما يحاول اللاعب داخل الدائرة الإمساك بالكرة أو لمسها بيده فإذا نجح في ذلك يبدل مكانه مع اللاعب الذي مرَّر الكرة.

يمكن أن يقف في الدائرة حارس مرمى أو أكثر وتحتسب النقاط .



عدد اللاعبين المشتركين:

عدد من اللاعبين يتراوح ما بين ٦ ـ ١٢ لاعباً .

مساحة الملعب : دائرة قطرها يتراوح ما بين ١٠ ـ ١٥ ياردة .

الأدوات: ٧ : ١٠ كرات طبية .

بالإضافة إلى كرة قدم .

شرح اللعبة : يقف اللاعبون على محيط دائرة باستثناء لاعب واحد يقف بالقرب من مركزها وتوضع الكرات الطبية فوق بعضها في شكل هرمي وكرة القدم مع أحد اللاعبين ممسكاً بها باليد على محيط الدائرة . تبدأ اللعبة بأن يحاول الذي معه الكرة التصويب على الكرات الطبية محاولاً هدم الهرم في حين يحاول اللاعب في المنتصف منعها واللاعب الذي ينجح في ذلك يحل محل اللاعب الذي يقف في وسط الدائرة .

عدد اللاعبين المشتركين: عدد من اللاعبين يتراوح ما بين ٦ : ١٢ لاعباً .



مساحة الملعب: ملعب مربع الشكل مساحته ١٥ × ١٥ ياردة يتناسب مع عدد اللاعبين.

الأدوات : كرة قدم .

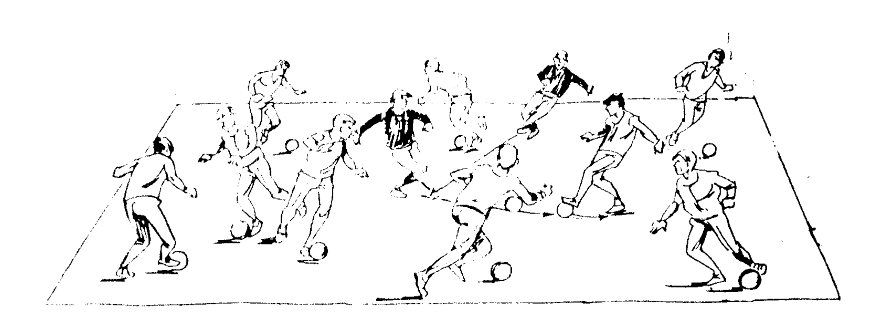
شرح اللعبة: يحدد المدرب لاعبين لامسين يحاولان لمس باقي اللاعبين بالكرة ويسمح لهما بالتمرير بينهما على أن يحل اللاعب الملموس محل اللاعب اللامس في حالة نجاحه .

عـدد الـلاعبين المشتـركين: عـدد من الـلاعبين يتـراوح مـا بين ١٠ ـ ٢٠ لاعباً .

مساحة الملعب: ملعب مربع الشكل يتراوح ما بين ٢٠ ـ ٢٥ ياردة. بحيث يتناسب مع عدد اللاعبين.

الأدوات : عدد من كرات القدم أقل من عدد اللاعبين المشتركين بواحدة .

شرح اللعبة: يحدد المدرب لاعبان لامسان وتعـطى لهما كـرة واحدة بينمـا يأخذ كل لاعب من اللاعبين الآخـرين كرة يبـدأ التمرين بـأن يحاول الـلاعبان اللامسان تصـويب كرتهمـا في أحد الكـرات التي في حوزة بـاقي اللاعبين في حين لا يمكنهم هؤلاء من ذلك. ويسمح للاعبين اللامسين بتمرير الكرة بينهما وفي حالة لمس كرة ما يحل اللامس محل الملموس.

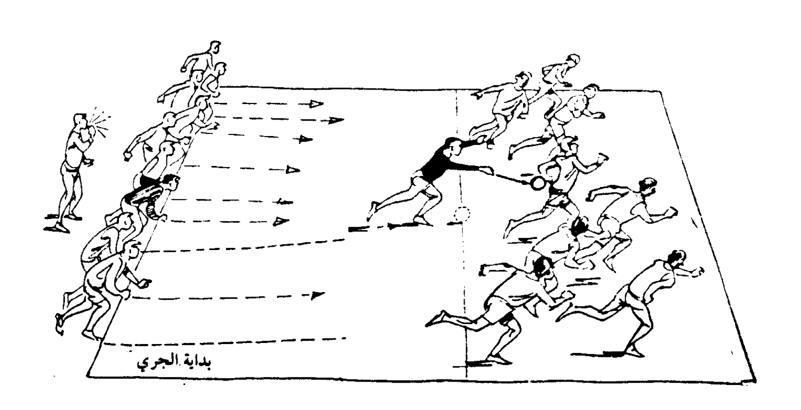


عدد اللاعبين المشتركين: عدد زوجي من الـلاعبين يتراوح مـا بين ٦ ـ ١٢ لاعب .

مساحة الملعب: ملعب مستـطيل الشكـل يتراوح طـوله من ٢٠ ـ ٣٠ يـاردة وعرضه ١٠ ـ ١٥ ياردة بحيث يتناسب الطول مع العـرض ويحدد للملعب خط للبداية وأخر للمنتصف وثالث للنهاية .

الأدوات: كرة قدم .

شرح اللعبة: يقف جميع اللاعبين مع خط البداية وتضع الكرة على خط المنتصف وفي منتصفه. ويحدد المدرب لاعباً مساكاً. وعندما ينادي المدرب أو يصفر يجري اللاعبون جميعاً للوصول إلى خط نهاية الملعب وفي نفس الوقت يجري المساك لمسك الكرة ويحاول رمي الكرة لتلمس أي لاعب. اللاعب الذي تلمسه الكرة يصبح مساكاً ـ يمكن أن يكون هناك تغييراً في اللعبة بأن ينادي المدرب على اسم لاعب فيصبح مساكاً ومن يلمسه المساك بالكرة يخرج من اللعبة حتى يفوز لاعب أخير ـ لا يجب أن يجري المساك بالكرة بل يجب أن يرميها من مكانها.



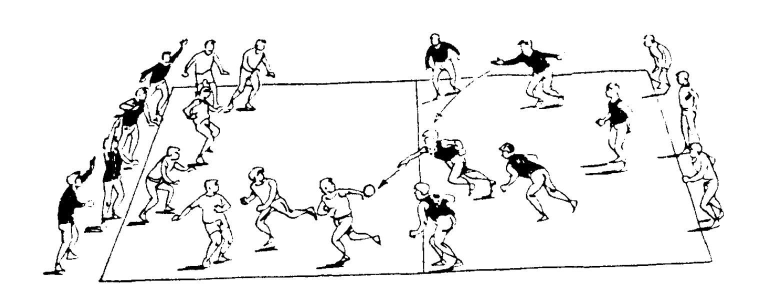
عدد اللاعبين المشتركين: ٢٠ لاعباً.

مساحة الملعب: ملعب مستطيل الشكل ١٥ × ٣٠ مقسم من منتصفه.

الأدوات: كرة قدم.

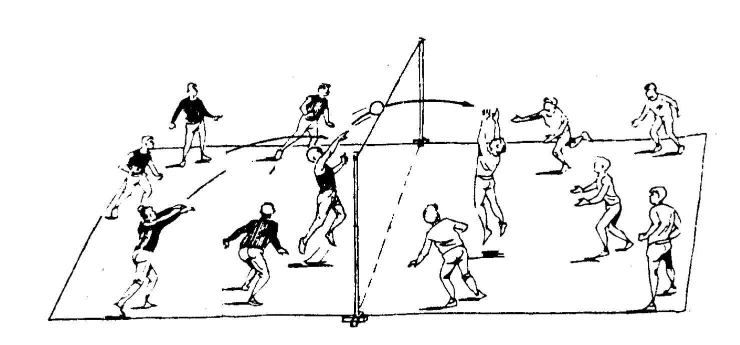
شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى فريقين يقف وينتشر أفراد كل فريق في نصف ملعب وتبدأ اللعبة بأن يتناقل أفراد الفريق الواحد الكرة باليد فيما بينهم

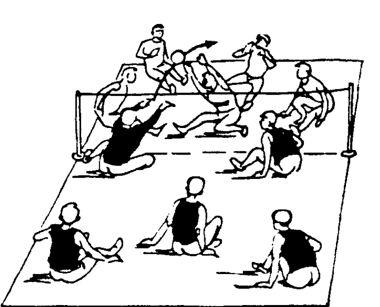
لحين تتاح الفرصة للتصويب فإن اللاعب يصوب الكرة إلى أحد اللاعبين في الفريق الآخر، فإذا نجح في إصابته فإن اللاعب المصاب ينتقل من نصف ملعبته ليقف على خط النهاية في نصف ملعب الفريق المنافس وبذلك ينقص فريقه لاعباً أما إذا لم ينجح في التصويب فإن الفريق الآخر تنتقل إليه الكرة ويكرر ما فعله الفريق الأول .



عدد اللاعبين المشتركين: عدد زوجي من اللاعبين يتراوح ما بين ١٠ ـ ١٤ لاعب .

مساحة الملعب : ملعب كرة طائرة .

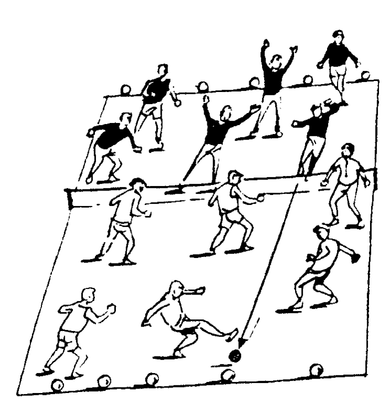




الأدوات: شبكــة كـرة طــائـرة في منتصف الملعب أو قائمين متصل بهمـا حبل.

شـرح اللعبة: يقسم الـلاعبـون إلى فريقين متساويين. وتبدأ اللعبة بأن يمرر الفريق الكرة بيديه فيما بين أفراده بحد أقصى ٣ تمريرات ثم ينقلها إلى ملعب الفريق المنافس وهكذا. إذا ما لمست الكرة أرض الملعب تحتسب نقطة على الفريق الذي سقطت الكرة في منتصف ملعبه، والفريق الذي يمرر الكـرة أكثر من ٣ تمريرات تحتسب عليه نقطة.

ويمكن أن تجـري اللعبة في ملعب تنس أو أن يخفض ارتفـاع الشبكـة إلى متر واحد وتتم اللعبة وأفراد الفريقين في وضع الجلوس.



عدد اللاعبين المشتركين:

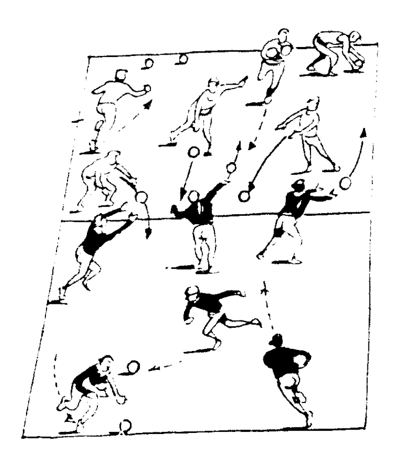
عـدد زوجي من اللاعبين يتـراوح ما بين ١٠ ـ ١٤ لاعب.

مساحة الملعب: ملعب تنس أو كرة طائرة.

الأدوات: كـرة قـدم + ١٠ كـرات طبية.

شـرح اللعبـة: تـوضـع فــوق خط النهــايـة لكــل ملعب ٥ كـرات طبيــة ويقسم اللاعبون إلى فـريقين متساويين وينتشر أفراد كل فريق في نصف ملعب. ويوضع قـائمين في منتصف الملعب بينها حبل بارتفاع متر واحد. تبدأ اللعبة بأن يحاول أفـراد كل فـريق التصويب الأرضي على الكرات الطبية خلف الفريق المنافس ومسموح لهم بالتمريـر فيما

بينهم بحد أقصى ٤ تمريرات. تحتسب نقطة على الفريق الذي تلمس كرة طبية من كراته.



عـدد الـلاعبين المشتــركين: عـدد زوجي من اللاعبين يتراوح ما بين ١٠ - ١٦ لاعب.

مسـاحـة الملعب: ملعب مستـطيـل يقسم إلى قسمين تتنـاسب مساحتـه مع عدد أفراد الفريقين.

الأدوات: كرة طبية مع كل لاعب من لاعبي الفريقين.

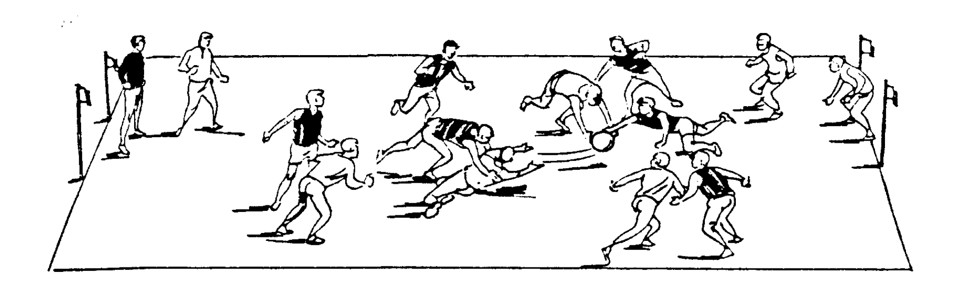
شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويـين وينتشر أفراد كل فريق في نصف ملعبه ومع كل منهم كرة طبية. تبدأ اللعبة بأن يحاول كل فريق رمي كرته إلى ملعب الفريق المنافس وكذلك رمي أي كرة موجودة بنصف ملعبه إلى نصف ملعب الفريق المنافس في زمن دقيقة واحدة. ويفوز الفريق الذي استطاع رمي أكبر عدد من الكرات في نصف ملعب الفريق المنافس.

عدد اللاعبين المشتركين: عدد زوجي من اللاعبين يتراوح ما بين ١٢ ـ ١٦ لاعباً.

مساحة الملعب: ملعب مستطيل الشكل تتناسب مساحته مع عدد الـلاعبين المشتركين.

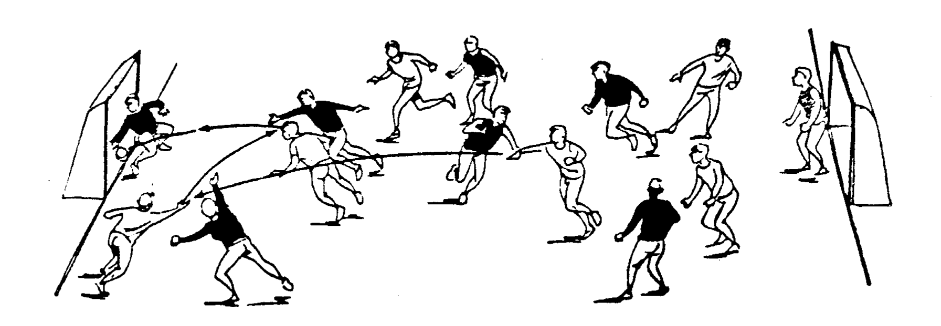
الأدوات: كرة قدم ومرميان صغيران.

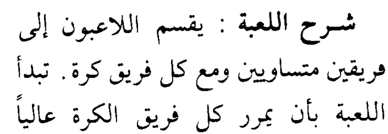
شـرح اللعبة: يقسـم الـلاعبون إلى فـريقين متساويين على أن يحـدد لكـل فريق حارس للمـرمى . . وتقام مبـاراة كرة بين الفـريقين تدحـرج الكرة أرضيـاً فقط. تبـدل الكرة ضـد الفريق الـذي يلعب الكـرة أعلى من الـركبـة. يفـوز الفريق الذي يحرز أهدافاً أكثر من زمن يحدده المدرب.



ملحوظة: يمكن تعديل اللعبـة بحيث يكون التمـرير بـاليدين ثم التصـويب إلى المرمى بالرأس.

نفس التمرين السابق ولكن يكون التمرير عالياً أو صدرياً.
ويكون تسجيل الهدف بضربة الرأس فقط.



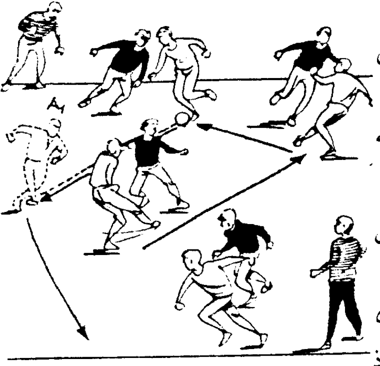


عـدد الـلاعبين المشتـركين: عـدد زوجي من اللاعبين يتراوح ما بين ١٠ ـ ١٨ لاعباً .

مساحة الملعب: مسـاحة ٢٠ × ٢٠ ياردة .

الأدوات : كرتا قدم .

شـرح اللعبة : يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين ومع كل فريق كرة. تبدأ اللعبة بأن يمرر كل فريق الكرة عالياً فيما بين أفراده عند إشارة المدرب والفريق الذي تسقط كرتـه على الأرض أولاً تحتسب عليه نقطة ويسمح للفريق تمرير الكرة فيما بينه بالرأس أو بالرجلين .



عـدد اللاعبين: فـريقان يتكـون كل منهما من ٣ ـ ٤ لاعباً.

مساحة الملعب: مربع طـول ضلعه من ٢٠ ـ ٢٥ م .

الأدوات: كـرة قـدم ـ حكم لكـل فريق .

شرح اللعبة: يحـدد زمن من ٣ ـ ٥ دقـائق يقوم خـلالها الفـريق المستحـوذ على الكرة بالتمرير بين أفراده أكبر عدد من التمريرات ـ يكون لكل فريق حكماً يعد عدد التمريرات .

تنس كرة القدم

عدد اللاعبين المشتركين: عدد زوجي من اللاعبين يتراوح ما بين ١٠ - ١٤ لاعب.

مساحة الملعب: ملعب مستطيل مقسم إلى جزئين يتناسب مع عدد اللاعبين المشتركين.

الأدوات: كرة قدم وقائمين وبينهما حبل أو شبكة.

شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين ويقف كل فريق في نصف الملعب المحدد له. تبدأ اللعبة بأن يحاول كل فريق تمرير الكرة بين أفراده بالرجل أو الرأس بحد أقصى ٣ تمريرات تنتقل بعدها الكرة إلى ملعب الفريق الآخر. والفريق الذي تسقط الكرة في ملعبه أو يلعب أحد أفراده الكرة خارج الملعب يحتسب عليه نقطة. ويفوز الفريق الذي يسجل أكثر نقط من الآخر في زمن يحدده المدرب.

ملحوظة: يمكن أن تؤدي اللعبة السابقة بالقدم فقط.

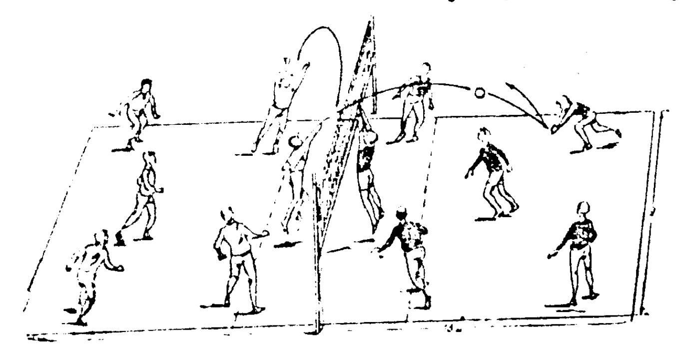


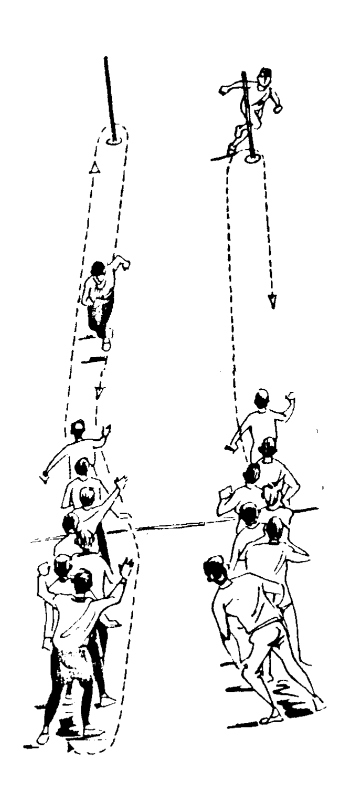
عدد المشتركين: فريقان يتكون كل فريق من ستة لاعبين.

مساحة الملعب: ملعب كرة طائرة قانوني.

الأدوات: كرة طائرة.

شرح اللعبة: مباراة كرة طائرة.





عدد اللاعبين المشتركين: عدد زوجي من اللاعبين يتراوح ما بين ١٠ - ١٨ لاعباً .

مساحة الملعب: مساحة ملعب مناسبة للتتابع .

الأدوات: قائمان بأعلام .

شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى فريقين ويقف كل فريق في قاطرة خلف خط البداية ويوضع أمام كل مجموعة وعلى بعد ١٥ ياردة من خط البداية قائم بعلم. تبدأ اللعبة بإشارة من المدرب حيث ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة في اتجاه القائم وحين يصل إليه يلف حوله ويعود في اتجاه فريقه ليلمس اللاعب الثاني في القاطرة ويكمل الجري ليقف خلف القاطرة - يقوم

اللاعب الثاني بنفس الأداء وهكذا .

يفوز الفريق الذي ينتهي جميع لاعبيه من الأداء أولاً .

ملحوظة : يمكن إدخال تعديلات متنوعة على مثل هـذه اللعبة كـأن يحمل أول لاعب من كل مجموعة كرتين طبيتين ليضعهمـا خلف القائمـان ثم يجري ليلمس زميله الذي يليه الذي ينطلق ليحضـر الكرتـان الطبيتـان ويسلمهما إلى اللاعب الذي يليه وهكذا .

عدد المشتركين: فريقان يتكون كل منهما من ٨ ـ ١٠ لاعباً.

مساحة الملعب: ملعب طوله ٢٥ - ٧٠ م .

الأدوات : صديري رمل .

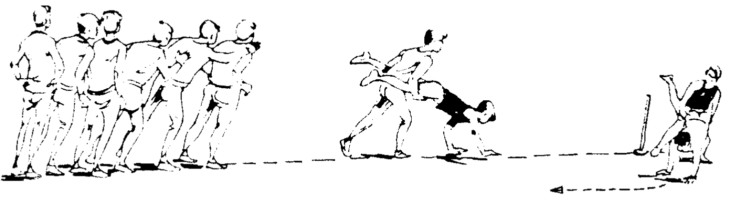
شرح التمرين : يعطي المدرب إشارة البـدء فيجـري الـلاعب الأول لابسـاً الصديري حتى خط النهـاية ويعـود إلى خط البدايـة ويخلع الصديـري ويعطيه للاعب الثاني ويجـري خلف القاطـرة يقوم الـلاعب الثاني بـارتداء الصـديري وتكرار التمرين وهكـذا . يفوز بـالسباق الفـريق الذي ينتهي جميـع أفراده عن الأداء قبل الفريق الآخر.

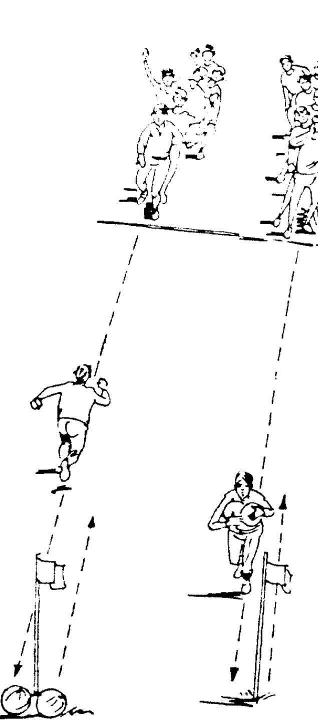
قاطرتان تقفان عند خط البدء وأمام كل قاطـرة وعلى بعد ٢٠ ـ ٢٥ م علمـاً تتكون كل قاطرة من ٦ ـ ٨ لاعباً.

يقوم اللاعب الأول بأخذ وضع . الانبطاح المائل فتحاً ـ ويقوم اللاعب .

الثاني بمسك الأول من فخذه ورفعه.

يبدأ السباق بأن يجري اللاعب الأول بيديه واللاعب الثاني - يحمله من فخذه حتى العلم - يغير اللاعبان وضعهما عند العلم ويعودان ليقفا في آخر القاطرة. بمجرد مرور اللاعبان يقوم اللاعبان اللذان بعدهما في القاطرة بأداء التتابع وهكذا. تفوز القاطرة التي تنتهي أولاً من أداء جميع أفرادها للسباق.





عدد اللاعبين المشتركين: مجموعات متساوية من اللاعبين كل مجموعة تتراوح ما بين ٦ - ٨ لاعبين.

مساحة الملعب: مساحة مناسبة من الملعب.

الأدوات: قوائم بعدد المجموعات وكرتين طبيتين لكل مجموعة.

شرح اللعبة: تقف المجموعات في قاطرات خلف خط البداية. وأمام كل مجموعة كرتين طبيتين وعلى بعد مسافة ١٥ ياردة من خط البداية قائم. وعند إعطاء إشارة البدء ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة حاملاً الكرتين الطبيتين بأقصى سرعة وعندما يصل إلى القائم يضع بجواره الكرتين

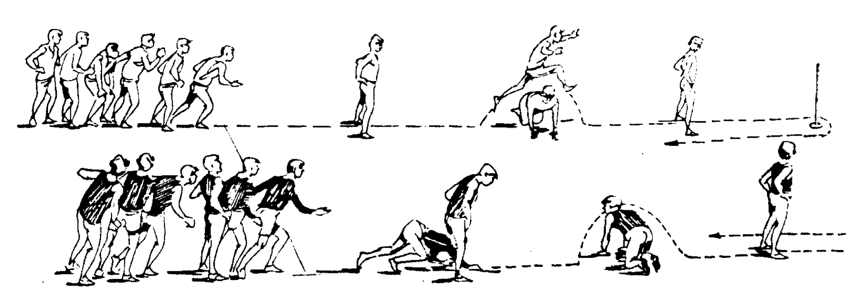
الطبيتين على الأرض ويعود بأقصى سرعة ليلمس الزميل الذي يليه الذي يجري بأقصى سرعة ليعود بالكرتين الطبيتين ويسلمهما لـلاعب الثالث وهكـذا. يفوز الفريق الذي ينهي لاعبوه الأداء أولاً.

عدد اللاعبين المشتركين: عدد زوجي يتراوح ما بين ١٠ ـ ١٨ لاعب.

مساحة الملعب: مساحة ملعب مناسبة للتتابع.

الأدوات: قائمان.

شـرح اللعبة: يقسم الـلاعبون إلى فـريقين يقفان في قـاطـرتين خلف خط البداية ويوضع قائمان على بعد ١٥ ياردة من خط البدايـة ويقف أمام كـل قائم فريق وعلى بعد ٥ ياردات من خط البداية يقف لاعب فتحا، ويليه بخمسة ياردات أخرى لاعباً في وضع الجثو الأفقي يبدأ التمرين بأن يجري الـلاعب الأول في القطار ليمر بين رجلي اللاعب الأول ويثب فوق اللاعب الثاني ثم يـدور حول القائم ويعود ليلمس اللاعب الثاني له وهكذا. ويفوز القطار الذي ينهي جميع لاعبوه الجري أولاً.

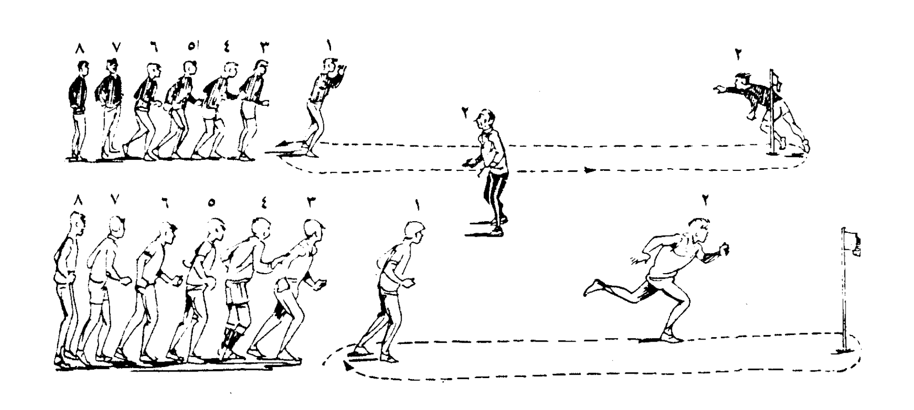


عدد اللاعبين المشتركين: مجموعتين أو أكثر من اللاعبين يتراوح عدد كـل مجموعة ما بين ٦ : ٨ لاعبين.

الملعب: مساحة مناسب من الملعب.

الأدوات: قوائم بعدد المجموعات.

شـرح اللعبة: تقف المجمـوعـات في قـطارات ويرقم اللاعبون في كـل مجموعة من ١ ـ ٨ (بفرض أن عدد المجموعة ٨ لاعبين). ينادي المدرب على رقم معين وليكن (٢) مثـلاً يجري الـلاعب الذي رقمـه (٢) في كل مجمـوعة بأقصى سرعة حتى القائم الذي أمامـه ثم يدور حـوله والعـودة بسرعـة مكانـه، وهكذا. يحصل الفريق على نقطة في حالة وصول لاعبه أسرع من لاعب الفريق الآخر. ويفوز الفريق الذي يحصل لاعبوه على أكبر عدد من النقاط.

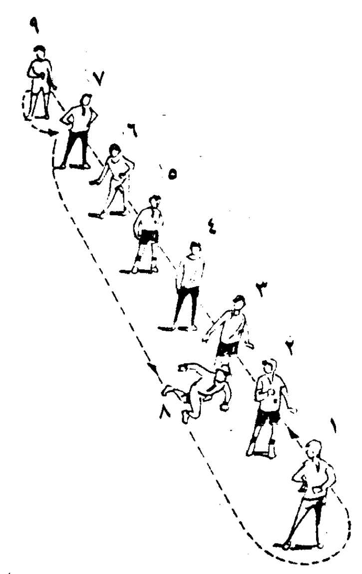


عدد اللاعبين المشتركين: عدد زوجي من اللاعبين يتراوح ما بين ١٠ ـ ١٨ لاعب.

مساحة الملعب: مساحة ملعب مناسب للتابع.

الأدوات: قائمان.

شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى فريقين. يجلس كل فريق في قطار خلف خط البداية ويوضع أمام كل قطار قائم على بعد ٢٠ ياردة من خط البداية ويقوم المدرب بترقيم اللاعبين بتسلسل في كل قطار. يبدأ التمرين بأن ينادي المدرب على رقم وليكن الرقم (٢) فيقوم اللاعبون أصحاب الرقم بالجري والدوران حول العلم واللاعب الذي يصل إلى خط البداية أولاً يفوز فريقه بنقطة.



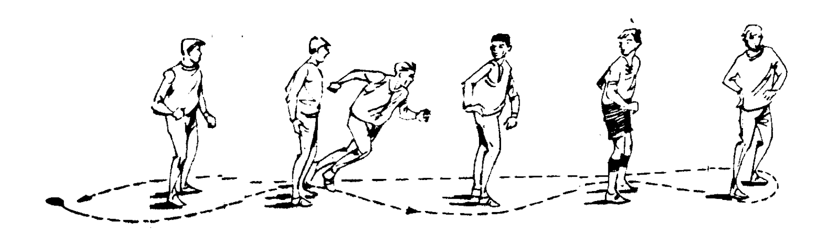
عدد اللاعبين المشتركين:

مجموعتان أو أكثر من اللاعبين يتراوح عدد كل مجموعة ما بين ٦ : ٩ لاعبين.

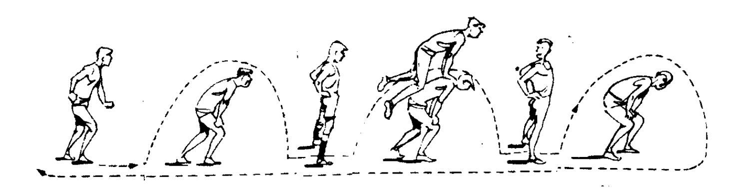
الملعب: مساحة الملعب مناسبة من الملعب.

شرح اللعبة: تقف المجموعات في قطارات بحيث تكون المسافة بين كل لاعب آخر ٢ ياردة. ويرقم اللاعبون في كل مجموعة من ١ إلى ٩ (بفرض أن عدد اللاعبين في كل مجموعة ٩ لاعبين) عندما ينادي المدرب على رقم وليكن (٨) فإن جميع اللاعبين الذين يحملون رقم ٨ في المجموعات يجرون حول مجموعتهم دورة كاملة ويعود لمكانه. يفوز اللاعب الذي يعود إلى مكانه أسرع من منافسيه وتفوز المجموعة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط.

نفس التمرين السابق إلا أن اللاعب يجري متعرجاً (زجزاج بين لاعبي فريقه) .

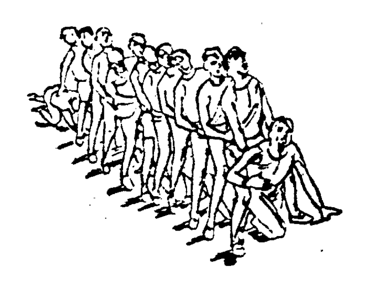


نفس التمرين السابق إلا أن اللاعب الذي يجري يثب من فوق ظهر زميل ثم يمر من بين رجلي الزميل التالي وهكذا حتى يعود لمكانه الأصلي .

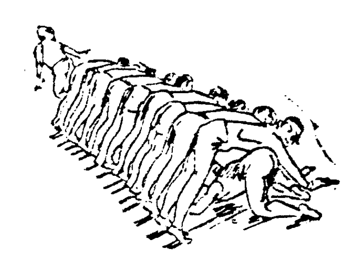


مجموعات من اللاعبين تقف كل مجموعة في قاطرة بحيث يكون بين كل لاعب والذي خلفه مسافة ٢ ـ ٣ م . عندما يعطي المدرب إشارة البدء يجري اللاعب الخلفي للوقوف أمام القاطرة وعلى بعد ٢ ـ ٣ م من اللاعب الأول . بمجرد مرور اللاعب الأخير من جانب اللاعب قبل الأخير يجري هذا اللاعب أيضاً لأخذ مكانه وهكذا يتوالى جري

أفراد كل مجموعة حتى تعود المجموعة إلى تـرتيبها الأول. يفـوز الفريق الـذي ينتهي أولاً من جري وترتيب كل أفراد المجموعة .



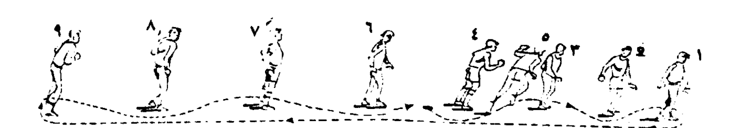
نفس طريقة أداء السباق السابق إلا أن كل قاطرة يقف أفرادهـا فتحاً ويبـدأ السبـاق بأن يمـر كـل لاعب بين رجلي مجموعته ثم يقف ليأخذ مكانه ووضعه . يفوز الفريق الذي ينهي السباق أولاً .



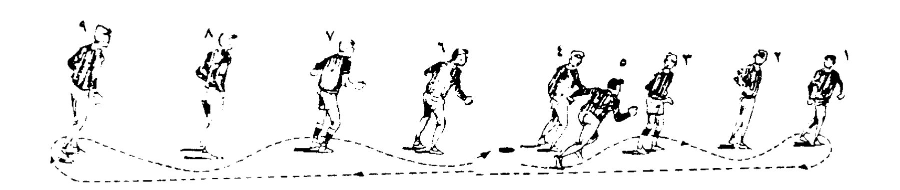
يمكن أن يؤدي نفس السبـاق ولكن يأخذ أفـراد الفريق وضـع الانبطاح مـع رفع المقعدة عالياً ليمر زميله اللاعب من تحت بطن اللاعبين زملائه .

عدد اللاعبين المشتركين: عدد زوجي من اللاعبين يتراوح ما بين ١٠ ـ ١٨ لاعب.

مساحة الملعب: مساحة ملعب مناسبة .

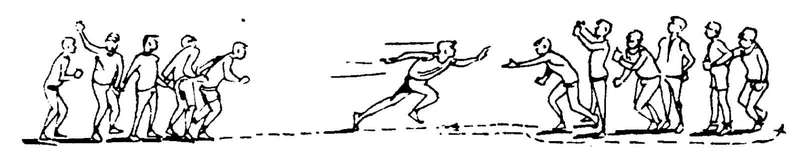


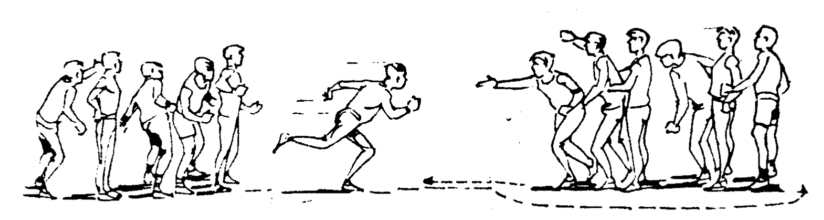
شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين كل فريق في قطار والمسافة بين جميع لاعبي القطارات بين متساوية. يرقم اللاعبون في كل قطار بالتسلسل بداية من الرقم (١). يبدأ التمرين بأن ينادي المدرب على رقم وليكن (٥) فيجري اللاعبان أصحاب الرقم (٥) من القطارين ويدوران دورة كاملة بالجري حول قطار كل منهما واللاعب الذي يعود إلى مكانه أولاً يفوز فريقه بنقطة. يمكن أن يكون الجري زجزاج (متعرجاً).



عدد اللاعبين المشتركين: عدد زوجي من اللاعبين يتراوح ما بين ١٦ ـ ٢٤ لاعب.

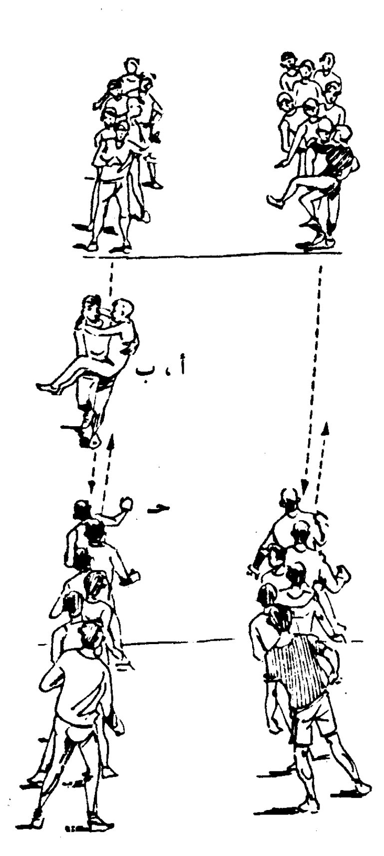
مساحة الملعب: مساحة ملعب مناسبة للتتابع.





شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين. ويقسم كل منهما أيضاً

إلى قطارين متساويين يقف كل قطار منهم في مواجه القطار الآخر على بعد ١٥ متراً منه ويحدد المدرب خطان يقف عليهما الأربعة قطارات من اللاعبين المكونين للفريقين يبدأ التمرين بأن يعطي المدرب إشارة البدء فيقوم اللاعب الأول من كل فريق بالجري بأقصى سرعة ليلمس يد زميله في القطار المقابل ويقف خلف القطار ويفوز الفريق الذي ينتهي كل لاعبيه من الجري كلهم أولاً .



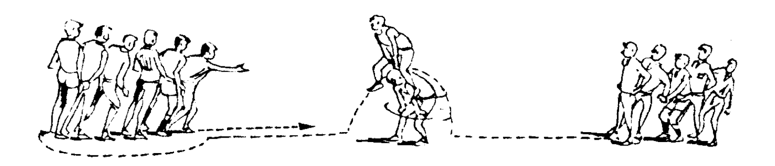
عدد اللاعبين المشتركين: عدد من اللاعبين يتراوح ما بين ٢٤ ـ ٢٨

مساحة الملعب: مساحة ملعب مناسب . للتتابع .

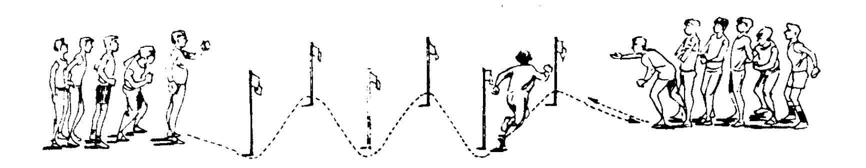
شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى فريقين وينقسم الفريق الواحد إلى قطارين متساويين بينهما مسافة ١٥ متراً. عند سماع إشارة المدرب يقوم اللاعب الثاني (ب) من القطار المحدد البدء من عنده يحمل اللاعب الأول (أ) ويجري في اتجاه القطار المقابل. وعند لمس اللاعب الأول المقابل (جـ) يقوم الزميل الثاني (أ) بحمل الأول (جـ) والجري بأقصى سرعة في اتجاه القطار الأول وهكذا ويفوز الفريق الذي ينتهي لاعبوه من العودة إلى الوضع الأول مع ملاحظة أنه عند جري لاعبي القطار للعودة إلى مكانهم الأول يقوم اللاعب الأول بحمل اللاعب الثاني (عكس بداية السباق).

عدد اللاعبين المشتركين: عدد من اللاعبين يتراوح ما بين ٢٤ ـ ٣٠ لاعب.
مساحة الملعب: مساحة ملعب تناسب التتابع.

شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين ويقسم الفريق الواحد إلى قاطرتين متساويتين تقفان متقابلتين والمسافة بينهما ١٥ متراً. ويقف لاعب من كل فريق في منتصف المسافة بين القاطرتين. عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الأول من القطار المحدد له البدء بالجري بأقصى سرعة ثم القفز من فوق ظهر اللاعب الذي يقف في منتصف المسافة والجري حتى يصل إلى القاطرة المقابلة ليلمس اللاعب الأول فيها ليجري في اتجاه اللاعب الأوسط ويقفز من فوقه يلمس اللاعب الأول من القطار المقابل ويفوز الفريق الذي ينهي لاعبوه السباق أولاً. ويلاحظ أن اللاعب الأوسط يعدل من وضعه ليتناسب مع القفز.



عددُ المشتركين: عدد زوجي من اللاعبين يتراوح ما بين ٢٤ ـ ٢٨ لاعب.
مساحة الملعب: مساحة ملعب تناسب التتابع.
الأدوات: ١٢ قائم بعلم.



شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى فريقين وينقسم الفريق الواحد إلى قطارين يقف كل قطار عند خط والمسافة بينهما ٢٠ متراً تثبت ٦ قوائم أمام كل

مجموعة بينها مسافات متساوية . عند سماع إشارة البدء من المدرب يقوم اللاعب الأول من القطار المحدد له البدء بالجري المتعرج بأقصى سرعة بين القوائم حتى يصل إلى اللاعب الأول في القطار المقابل ويلمسه ويكرر العمل . ويفوز الفريق الذي ينتهي جميع لاعبوه من السباق أولاً .

عدد اللاعبين المشتركين: مجموعتين تتكون كل منها من ٧ لاعبين.

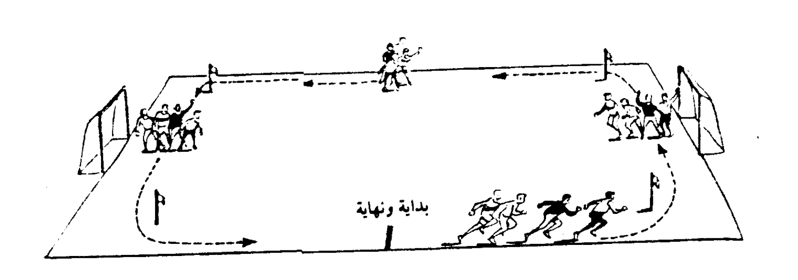
الملعب: دائرة منتصف الملعب.

شرح اللعبة: تقف كل مجموعة في قطار على محيط الدائرة بحيث تكون المجموعتين متقابلتين على خط المنتصف عند سماع إشارة البدء يجري اللاعب الأول من كل مجموعة بأقصى سرعة على محيط الدائرة عكس اتجاه عقرب الساعة حتى يصل مرة ثانية إلى مجموعته ليلمس الزميل الذي يليه ويقف خلف المجموعة. تفوز المجموعة التي تنهي السباق أولاً .

عدد اللاعبين المشتركين: ٤ مجموعات من اللاعبين كل مجموعة يتراوح عددها ما بين ٣ ـ ٤ لاعبين.

الملعب: ملعب كرة يد أو كرة سلة أو مساحة مناسبة من ملعب كرة القدم.

شرح اللعبة: يوزع لاعبو المجموعة الواحدة على ٤ محطات وذلك في حالة ما إذا كان عدد لاعبي المجموعة ٤ لاعبين كما يتم توزيع جميع المجموعات بنفس الصورة. يحدد المدرب مكان البداية. وعند سماع إشارة



البـدء. يقـوم الـلاعب الأول من كـل مجمـوعة بـالجري عكس اتجـاه عقـرب السـاعة بـأقصى سرعـة ليلمس اللاعب الثـاني من نفس مجمـوعته في مكـانـه المحـدد ويحل محله. يستمـر التتـابـع حتى آخر لاعب وتفوز المجمـوعة التي تنتهي من التتابع أولاً .

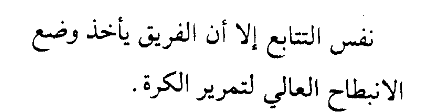
تتابعات بالكرة :

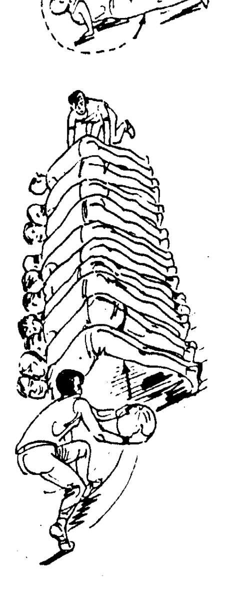
يقف الـلاعبـون في قـاطـرة أو أكثـر (لاعـب خلف آخــر) بـحيـث يـقـف اللاعبون فاتحي أرجلهم ويمسـك كـل لاعب وسط زميـله الأمـامي . يـقـوم اللاعب الأمامي الأول بدحرجـة كرة أو كرة طبية بين أرجل زملائه لتصل لآخـر لاعب في الخلف الـذي يقـوم بمجـرد مسكه الكرة بالجري أماماً ويرمي الكرة

بين أرجل فريقه لتصل لآخر لاعب وهكذا - يفوز الفريق الذي يلعب جميع أفراده الكرة وتصل لأول لاعب كان في مقدمة الفرقة .

نفس التتابع السابق إلاَّ أن كل لاعب يجري أولاً ويلف حول علم على بعد من ٥ - ١٠ م من خط البداية ويلاحظ أن كل لاعب يصل أماماً يأخذ كل الفريق خطوة خلفاً .

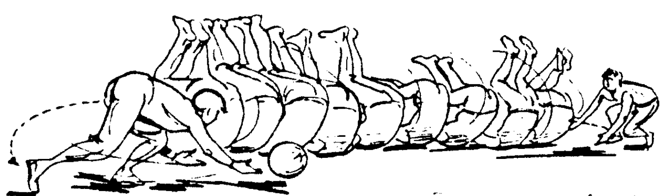
يتكون كل فريق من عدد من اللاعبين يأخذون وضع الانبطاح بجانب بعضهم . نفس التتابع السابق إلا أن كل لاعب يرفع جسمه لوضع الانبطاح المائل للسماح الكرة بالمرور من تحته والعودة لوضع الانبطاح .

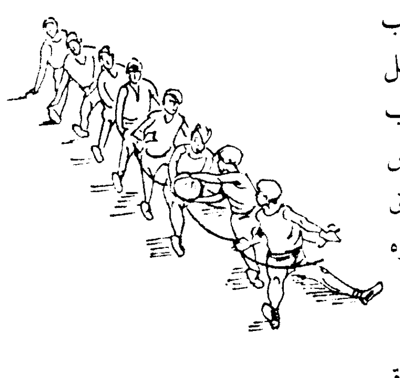




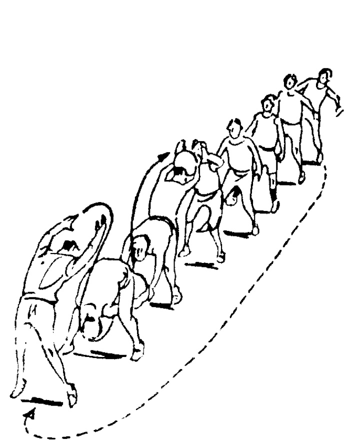
نفس التتابع إلا أن الفريق يأخذ وضع الانبطاح العالي لتمرير الكرة.

نفس التتابع إلا أن الفريق يأخذ عند البدء وضع الرقود وعند دحرجة الزميل الكرة يقوم كل لاعب بالدحرجة خلفاً للسماح للكرة بالمرور والعودة لوضع الرقود .



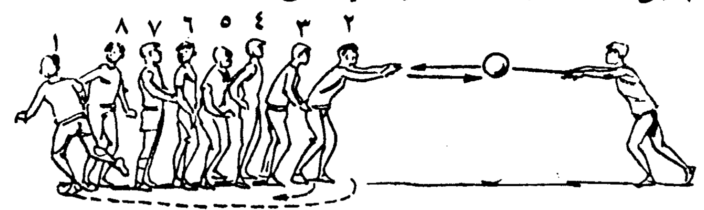


يجلس أعضاء الفريق طولاً خلف بعضهما عند الإشارة يقول كل لاعب يلف جذعه جانباً لتسليم الكرة للزميل الذي خلفه حتى تصل لآخر لاعب الذي يقوم بالجري أماماً ثم الجلوس طولاً وتمرير الكرة وهكذا . يفوز الفريق الذي يصل لاعبه الأول أولاً إلى مركزه عند بدء التتابع .



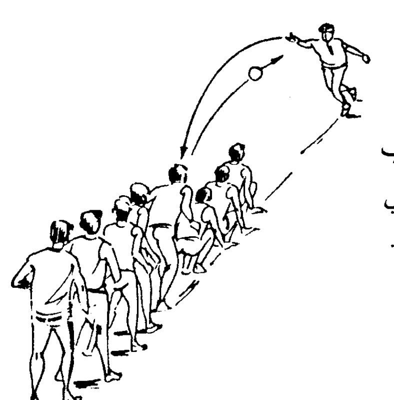
يقف لاعبو الفريق فتحاً في قاطرة خلف بعضهم. يقوم اللاعب الأول بتسليم الكرة لزميله من خلف رأسه ويقوم اللاعب الثاني بتسليم الكرة للزميل الثالث من بين رجليه وهكذا اللاعب الفردي يسلم الكرة من فوق الرأس والزوجي يسلم الكرة من بين رجليه. يجري آخر لاعب بالقاطرة أماماً ويبدأ التسليم مرة أخرى وهكذا. يفوز الفريق الذي ينهي التتابع أولاً.

يقف الفريق في قاطرة ـ يقف زميل لهم أمام الفريق وعلى بعد ٣ ـ ٥ م. يقوم اللاعب الأمامي بتمرير الكرة للاعب الأول في القاطرة الذي يمررها ثانية للزميل الأمامي ويجري ليقف خلف القاطرة وهكذا يستمر التتابع حتى يعود أول لاعب إلى مكانه. يفوز الفريق الذي ينهي التتابع أولاً.





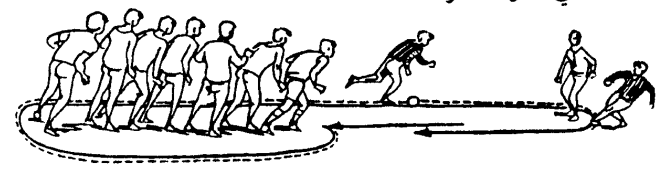
نفس الشكل السابق عند بداية التمرين إلَّا أن الزميل الذي يستلم الكرة يمررها ويجلس أو يأخذ وضع الإقعاء. يفوز الفريق الذي ينهي التتابع أولاً.



نفس التمرين السابق إلا أن اللاعب الأمامي يمرر الكرة عالياً لزميله الذي في القاطرة الذي يعيدها له يضربها برأسه.

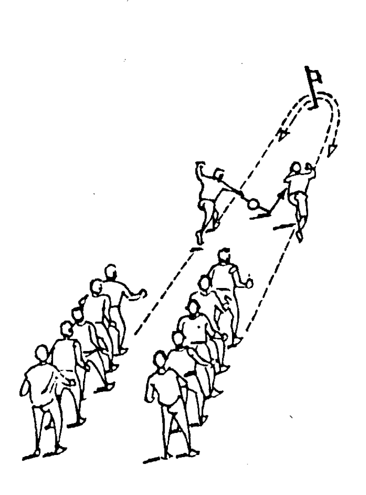
يقف لاعبو الفريق في قاطرة ومن أمامهم زميل - يقوم الزميل بتمرير الكرة إلى الزميل الأول بباطن القدم، يقوم لاعب القاطرة بالتمرير المباشر للزميل مرة أخرى ويجري خلفاً لأخذ مكانه وهكذا. يفوز الفريق الذي ينهي التتابع أولاً.

نفس شكل التتابع السابق إلا أن التتابع يبدأ بأن اللاعب الأول في القاطرة يبدأ هو بالتمرير للاعب الذي يقف أمام القاطرة ويجري أماماً ليأخذ مكانه. يقوم اللاعب الذي في الأمام بتمرير الكرة للاعب الذي في أول القاطرة ويجري ليأخذ مكانه في آخر القاطرة.



يقف لاعبو القاطرة وأمامهم على بعد ١٥ ـ ٢٠ م لاعب (ب) وكذلك على بعد ١٠ م من الجانب لاعب آخر (أ) يجري اللاعب الأول من القاطرة أماماً ويتلقى التمريرة القادمة له من (أ) ويمررها مباشرة إلى ب ويجري خلفها للوقوف خلف اللاعب ب الذي يمرر الكرة إلى أ ويستمر اللعب حتى يقف جميع اللاعبون خلف ب .

هناك تنويع آخر فإن اللاعب ب يأخذ مكان أ واللاعب أ يجري للوقوف آخر القاطرة واللاعب الذي تلقى التمريرة يقف مكان اللاعب ب وهكذا .



تتابعات بالكرة في قاطرتين :

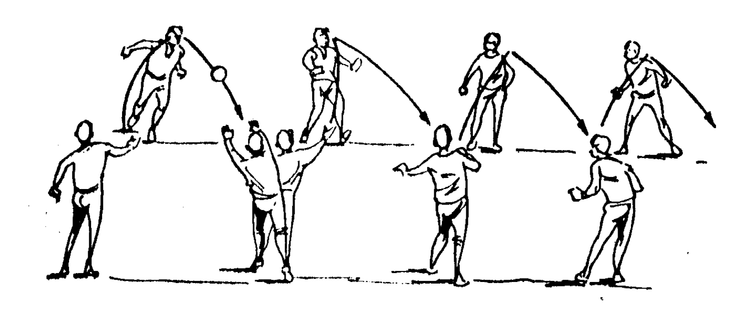
يقف اللاعبون في قاطرتين وأمامهم على بعد ١٠ ـ ١٥ م علم . يجري اللاعبان الأولان مع تمرير الكرة المرتدة من الأرض بينهما حتى يصلا إلى العلم ويلفان حوله ويعودان بنفس طريقة التمرير أو بطريقة أخرى حتى يعود كل لاعب ويقف خلف القاطرة الأخرى ويبدأ اللاعبان اللذان أصبحا في أول القاطرة لأداء نفس التمرين وهكذا .

يقسم اللاعبون إلى أربعة مجموعات نقف في قاطرات كل إثنين أمام بعضهما وبين القاطرتين الجانبيتين مسافة ٥ م وبين القاطرتين والقاطرتين الأماميتين ٢٥ م يجري اللاعبان الأولان في القاطرتين الأوليتين مع تمرير الكرة بينهما حتى يصلا للقاطرة الثانية فيقوم اللاعبان الأولان فيها بتسلم الكرة وأداء نفس التمرين - يقف كل لاعب إنتهى من الجري خلف القاطرة التي وصل إليها .

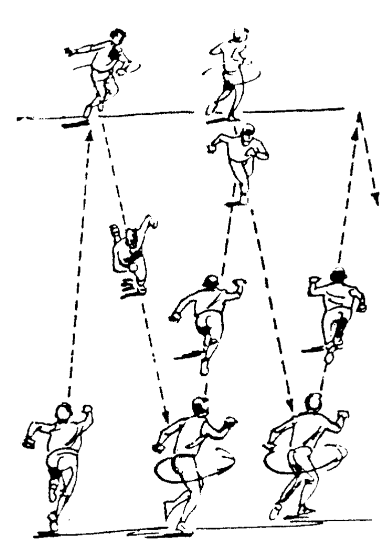
يقف اللاعبون في صفين مواجهين بحيث يكون كل لاعب أمام زميل له والمسافة بين الصفين من ٤ - ٨ م وقفا لوزن الكرة المستعملة - يقوم اللاعب الأول في الفريق (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب الذي أمامه في فريق (ب) الذي يقوم بتمريرها إلى اللاعب رقم ٢ من فريق (أ) وهكذا حتى تصل للاعبين الأخيرين اللذان يجريان بالكرة ليقفا في أول القاطرة ويبدأ التمرين ثانية وهكذا .

ب
أ

يمكن أن يكون التمرير باليدين أو بالـرأس أو لاعب باليـد وآخر بـالرأس أو تكون التمريرة مرتدة من الأرض إلخ .

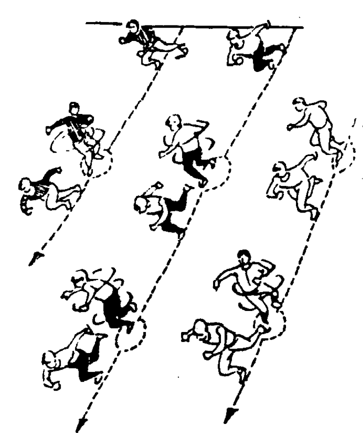


التدريب على البدء السريع والعدو مع التدريب على سرعة الاستجابة



يؤدي التمرين في المساحة بين خط المرمى وخط منطقة الجزاء يقوم اللاعب بالعدو (الجري السريع) خمس مرات بين خط منطقة المرمى وخط منطقة الجزاء مع ملاحظة سرعة الدوران عند كل خط والبدء السريع. بعد الأداء يمشي اللاعب أو يجري خفيفاً حتى خط منتصف الملعب ويعود إلى خط المرمى لإعادة التمرين .

يمكن أن يؤدي التمرين بأن يقف اللاعبون جميعاً عند خط منطقة المرمى وعند الإشارة يجري اللاعبون جميعاً حتى خط منطقة الجزاء والدوران للعودة لنقطة البداية ويؤدي التمرين بنفس الطريقة السابقة مع ملاحظة هامة هو سرعة دوران اللاعبين خلفاً وسرعة البدء في الجري .



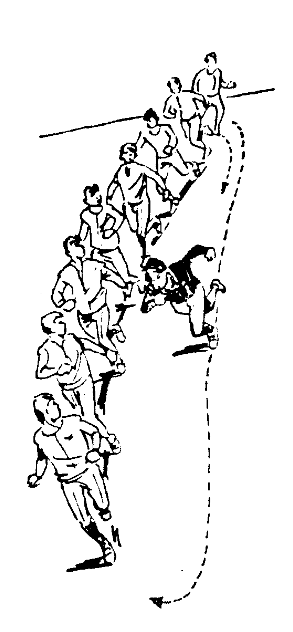
يـؤدي الـتـمـريـن بـيـن خـطـي المـرمى ومـنتـصف الـملعب. يقـف الـلاعبـون عنـد خط المـرمى وعنـد الإشـارة يبـدأون العـدو السريـع نحـو خط مـنـتـصف الـمـلـعـب. ومـع صـفـارة الـمـدرب يـلف الـلاعب حـول نفسـه دورة كـاملة ويستمـر في الـعـدو ثم الـدوران مـع الـصـفـارة وهكذا . . إلخ .

يقف كـل لاعب خلف زميـل لـه - يجري اللاعبـان ويكون الـلاعب الثاني خلف اللاعب الأول دائماً ويقـوم بعمل كل الحركات التي يؤديها اللاعب الأول بنفس السرعـة والقـوة . مع صفـارة المدرب يقوم الـلاعب الأمامي بـالوثب عـالياً وتغيير السرعة أو سرعة تغيير الإتجاه - البدء السريع - العدو - الجري السريع المتعرج إلخ .



نفس التمـرين السـابق إلا أن هنـاك ثلاث لاعبين يجرون بجـانب بعضهم . مع الصفارة يقوم اللاعب الأوسط بالبدء

السـريـع (العـدو) ثـم الـوقـوف فجأة ـ الجري ثم الـوثب عاليـاً ويعقب ذلـك ـ عـدو ثم تغييـر الاتجـاه يقـوم اللاعبان الآخران بعمل كل الحركات التي يؤديها لاعب الوسط بأسرع ما يمكن من استجابة .



يجري اللاعبـون في قاطـرة من ستة لاعبين على الأقـل عند سمـاع الصفارة يعـدو الـلاعب الخلفي في القـاطـرة ليصبح في أولها . يمكن أن يكـون في الجـري من جـانب القـاطـرة ـ أو يقـوم اللاعب بعمل زجـزاج بين اللاعبين في القـاطرة حتى يصـل لأولها . يمكن أن يؤدي التمرين بأن يجري اللاعب الأول زجـزاج بين اللاعبين حتى يصبـح آخـر لاعب ثم العودة عدواً للأمام .

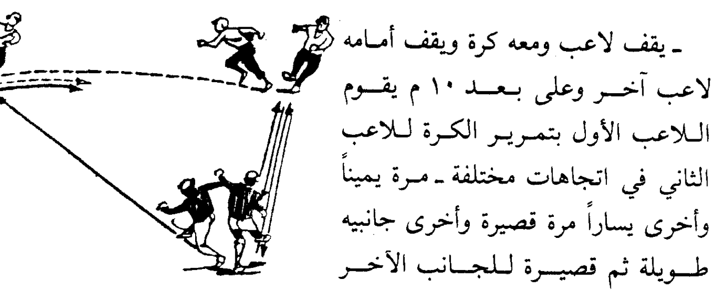


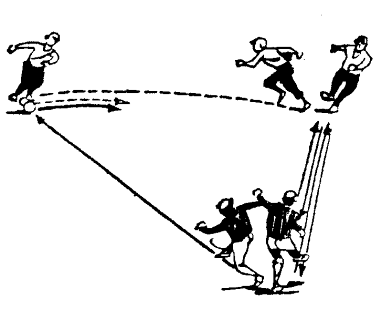
التدريب على البدء السريع والعدو مع تعليم سرعة التحرك بالكرة

تمرينات فردية

يقف اللاعبون على خط منتصف الملعب أو خط المرمى. يرسم خط أو توضع علامات على بعد ١٠ م من الخط الأول يأخذ كل لاعب كرة: يركل اللاعب الكرة نحو الخط أو العلامة التي أمامه ثم يجري لملاقاتها عند العلامة ثم يركلها نحو الخط الأول ويجري لملاقاتها ويركل للعلامة وهكذا. يؤدي التمرين من ٥ ـ ٧ مرات وتكون فترة الراحة بالجري الخفيف لمسافة من ٣٠ ـ ٥٠ م (يمكن أن يكون بالمشي في البداية).

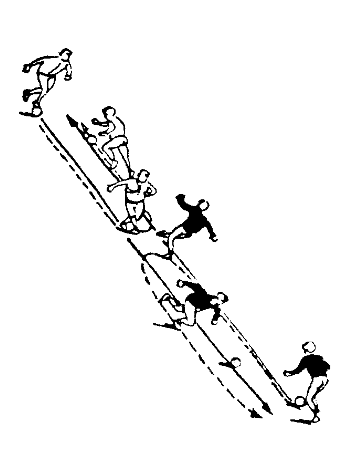
نفس فكرة التمرين السابق إلا أن جري اللاعب يكون أماماً جانباً (بالميل) يميناً المسافة ٥ م ثم يساراً لمسافة ٥ م وهكذا.





ـ يقف لاعب ومعه كرة ويقف أمامه لاعب آخر وعلى بعد ١٠ م يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة للاعب الثاني في اتجاهات مختلفة ـ مرة يميناً وأخرى يساراً مرة قصيرة وأخرى جانبيه طويلة ثم قصيرة للجانب الآخر

وهكذا ـ يستمر اللاعب الثاني في الجري بدون توقف والتمرير المباشر للاعب الأول . مـدة التمرين دقيقـة وتكون فتـرة الراحـة دقيقة يتبـادل فيهـا الـلاعبـان مكانهما .



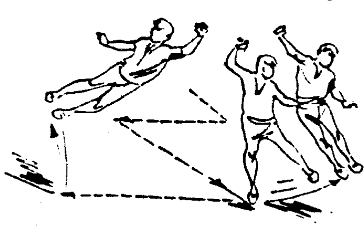
يقف لاعبـان أمـام بعضهمـا بينهمـا مسافة ٣٠ م ومع كل منهما كرة تـوضع علامة في نصف المسافة ـ يبدأ التمرين بأن يجري اللاعبان بالكرة نحو العلامـة وعند الوصول إليها يمرر أ الكرة أماماً في اتجاه بداية اللاعب الآخر، يقوم كـل لاعب بـالدوران والبـدء السريع والعدو للحاق بالكرة عند نقطة البداية ويستمر التمرين .

نفس التمـرين السـابق إلا أن كـل لاعب يمـرر الكرة يسـاراً ويعـدو جهـة اليمين للحـاق بـالكـرة الآتيـة إليـه من اللاعب زميله ويستمر التمرين يميناً عدد من المرات ثم يساراً عدداً آخر .

التدريب على الوثب أثناء الحركة

هدف هذه التمرينات : تنمية القدرة على الوثب والرشاقة .

يقف اللاعبون عند خط المرمى ويجرون حتى خط المرمى الآخر وخلال الجري وعند سماع صفارة المدرب يثب اللاعب عالياً، مع رفع الركبتين للمس الصدر ، أو الوثب الطويل . أو الدوران حول الجسم دورة كاملة أو الوثب لضرب الكرة الوهمية بالرأس . . إلخ .



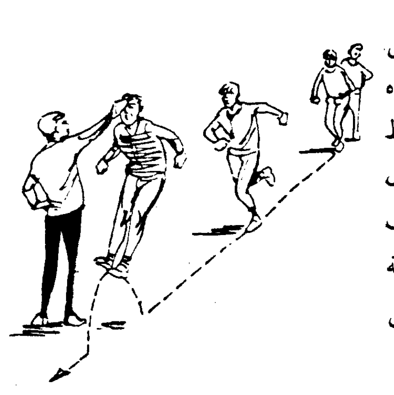
نفس التمرين السابق . إلا أنه عند سماع الصفارة يثب اللاعب ثلاث وثبات طويلة متتالية مع تبادل رجل الارتقاء (يسار - يمين - يسار) ثم يثب عالياً بالقدمين معاً . . . . إلخ .

تمرينات للتدريب على الوثب أثناء الحركة

يجري اللاعب لبضع خطوات جانباً أماماً بالميل يميناً ثم يمرجح رجله اليمنى جانباً عالياً ويثب عالياً مرتقياً بالرجل اليسرى ويكرر ذلك بالجهة الأخرى وهكذا.

يجري اللاعب بضع خطوات ثم يثب عالياً كمحاولة ضرب الكرة بالرأس - ويراعي طريقة الأداء الصحيحة وصحة استخدام الجذع والرقبة.

مع التقدم تزداد سرعة الجري وزيادة ارتفاع الوثبة. مع التقدم أيضاً يضاف لف الجسم يميناً ويساراً عند الوثب وضرب الكرة بالرأس.



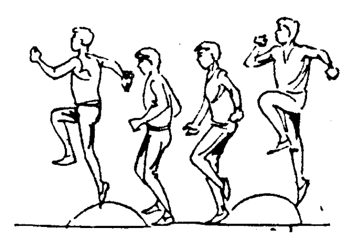
يقف لاعب أو مساعد المدرب على بعد ١٥ م من خط المرمى رافعاً يده عالياً. يجري اللاعبون بداية من خط المرمى مع التدرج في السرعة للوصول إلى أقصاها قبل اللاعب الواقف ثم يثب اللاعب عالياً للمس يد الزميل المرفوعة بالرأس بنفس الطريقة الصحيحة التي يضرب بها اللاعب الكرة برأسه.

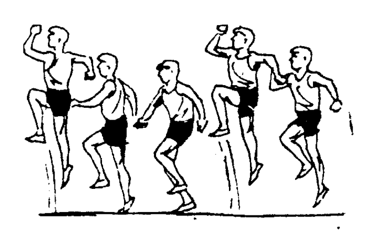
يقف اللاعبون على خط المرمى ويرسم خط آخر على بعد منه قدره من ٥ - ٨ م (خط منطقة المرمى مثلاً). يقف اللاعبون على أربع وعند سماع الصفارة يجرون نحو الخط الآخر ثم يثبون مع دوران الجسم نصف دورة والهبوط للمس الأرض باليدين ثم الجري ثانية نحو خط البداية ثم الوثب

مع نصف دورة والهبوط للمس الأرض باليدين وهكذا يؤدي التمرين باستمرار ١٠ مرات ثم فترة راحة مقدارها المشي نحو منتصف اللعب والعودة .

الجري بين خطي المرميان مع الوثب عالياً أو النط أو الحجل .

هدف هذه التمرينات الرشاقة :





التمرين السابق مع التغيير في الوثب فتكون وثبتان عالياً ثم وثبة طويلة أماماً .

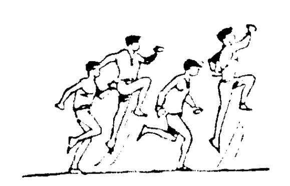


التمرين السابق إلا أن اللاعب يرفع ركبته الأمامية بعرض جسم اللاعب مع دوران حوض اللاعب .

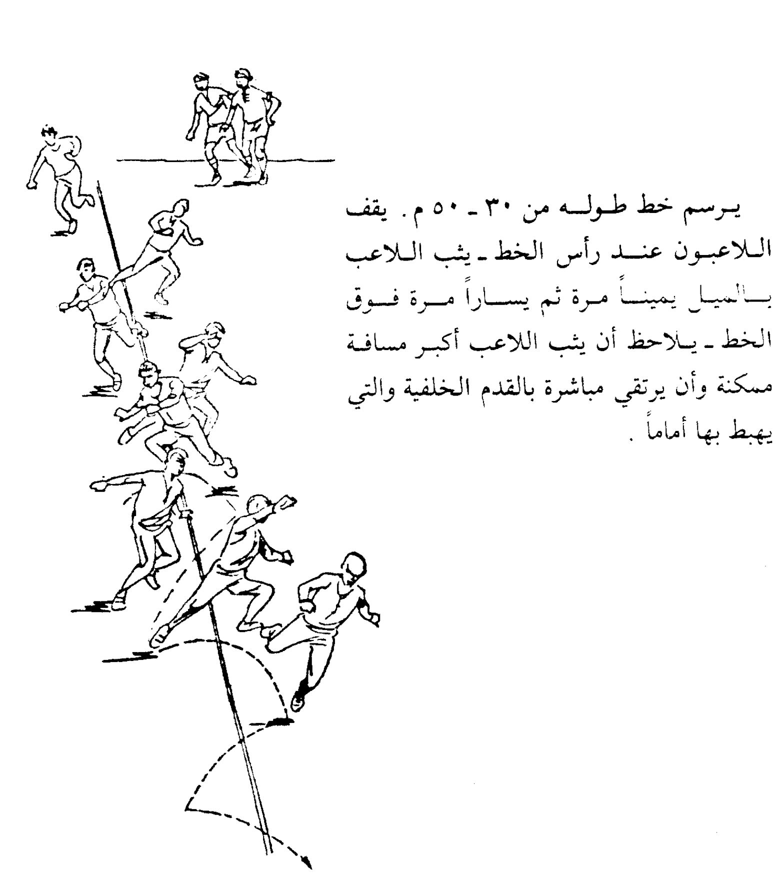


الجري أماماً مع الوثب طولاً مع كل خطوة (أخذ أوسع خطوة) .





نفس التمرين السابق إلا أن اللاعب يأخذ أقصى ارتفاع مع كل خطوة.



يرسم خط طوله من ٣٠ ـ ٥٠ م. يقف اللاعبون عند رأس الخط ـ يثب اللاعب بالميل يميناً مرة ثم يساراً مرة فوق الخط ـ يلاحظ أن يثب اللاعب أكبر مسافة ممكنة وأن يرتقي مباشرة بالقدم الخلفية والتي يهبط بها أماماً .

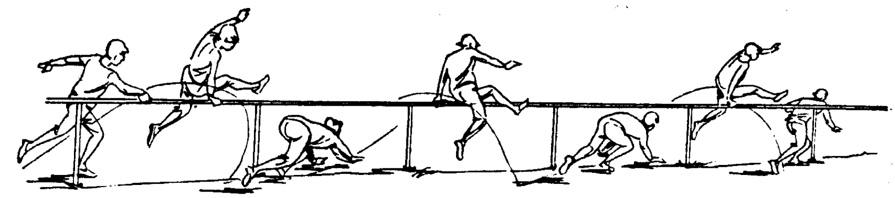
نفس التمرين السابق إلا أن الرجل الأمامية يهبط عليها اللاعب في الجهة المضادة لها.



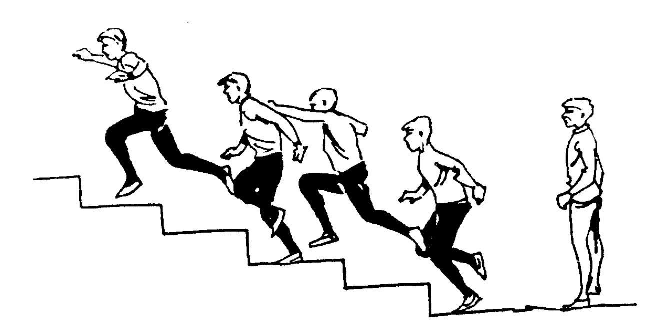
تمرينات الوثب والجري باستخدام بعض أدوات الملعب

يقف اللاعبون أمام حاجز الملعب ممسكين بحافته. ويقومون بحركات قفز - مثل القفز عالياً بالقدمين معاً. القفز للمس حافة حاجز الملعب بالقدمين بين اليدين أو خارجهما. القفز عالياً والهبوط مع ثني الركبتين - القفز للمرور بالقدمين للجهة الأخرى من الحاجز. . . إلخ.

يقف اللاعبون بجانب حاجز الملعب ومسك الحاجز باليد القريبة منه (الداخليه) القفز للجهة الأخرى ثم المرور من تحت الحاجز للعودة للجانب الأول ويكرر التمرين.

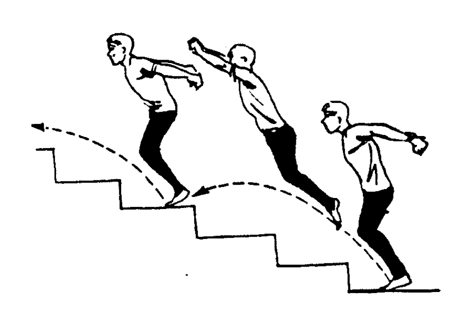


يقف اللاعبون أسفل مدرج المتفرجين. مع صفارة المدرب يجري اللاعبون لصعود المدرجات بسرعات مختلفة كل مرة - فترة الراحة تكون حتى يعود اللاعبون إلى حالتهم الطبيعية.



يقف اللاعبون أسفل مدرج المتفرجين - مع سماع الإشارة يثب اللاعبون صعوداً بالقدمين معاً بحيث يثب مدرجين كل مرة.

- نفس التمرين السابق بالوثب بالقدمين معاً ولكن في كل مرة مدرج واحد ولكن مع زيادة سرعة ارتقاء المدرج.



دليل الأشكال :

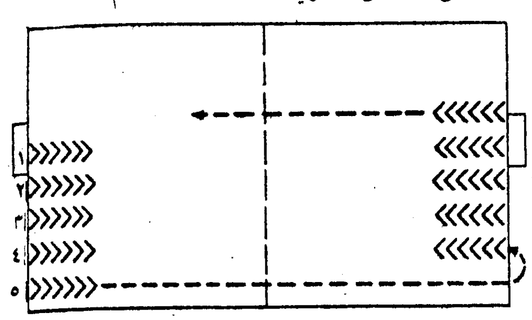
بدء سريع/عدو =
مشي =
الجري الخفيف =
بدايات متغيرة =
الزحلقة للنزول على الرجل الأخرى =
الحجل (النزول على نفس الرجل) =
الجري السريع الزجزاجي =
تزايد سرعة =
الجري بالكرة =

البدء والعدو في اتجاه مستقيم

مع الصفارة يبدأ اللاعب الجري السريع لمسافة من ١٠ ـ ١٥ م من الوقوف والعودة لخط البداية مشياً ـ يمكن أن يؤدي التمرين من الأوضاع الابتدائية الآتية ـ انبطاح ـ رقود ـ الجلوس ـ الإقعاء أو البدء الواطىء كألعاب القرى.

الحمل: خمس بدايات سريعة متتالية.

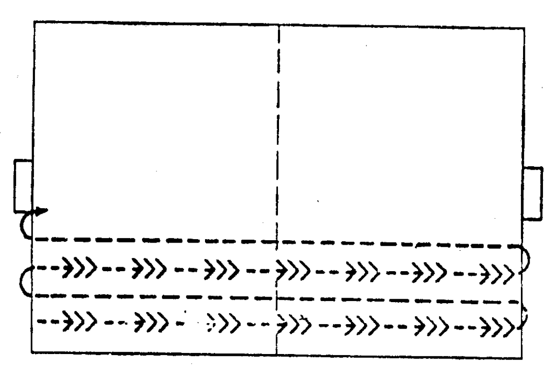
فترة الراحة: المشي أو الزحلقة حتى الملعب يمكن أن يشكل التمرين بحيث يكون الحجل بدلاً من الجري لمسافة ١٠ ـ ١٥ م.



أكثر من بداية سريعة متتالية . عند سماع الصفارة يجري اللاعب خفيفاً لمسافة ٥ م ثم المشي لمسافة ٥ م ثم الجري والمشي وهكذا .

الحمل : يجري اللاعب لمسافة ٥ م عشر مرات خلال طول الملعب ويمشي ٥ متر .

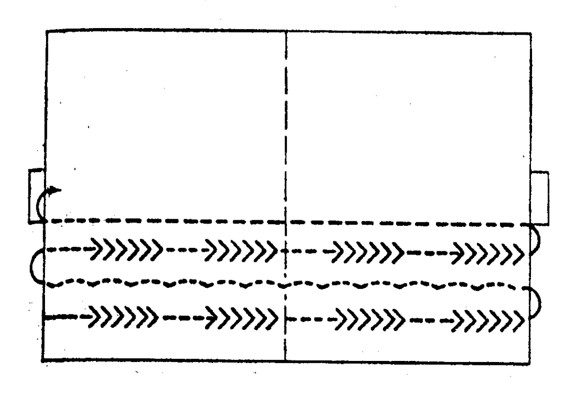
فترة الراحة: العودة لبداية خط البداية عند خط المرمى الأول مشياً.



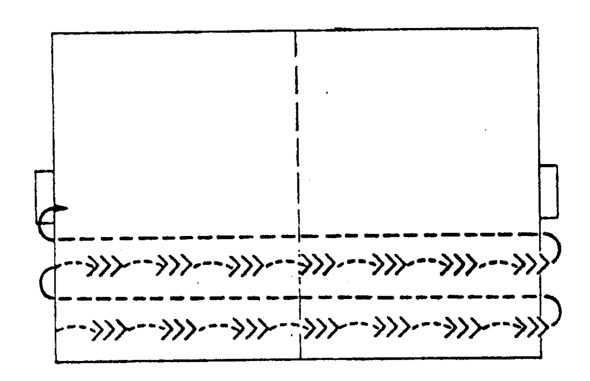
نفس التمرين السابق ولكن مسافة الجري ١٥ م بأقصى سرعة .

الحمل: جري طول الملعب ١٥ × ٤ .

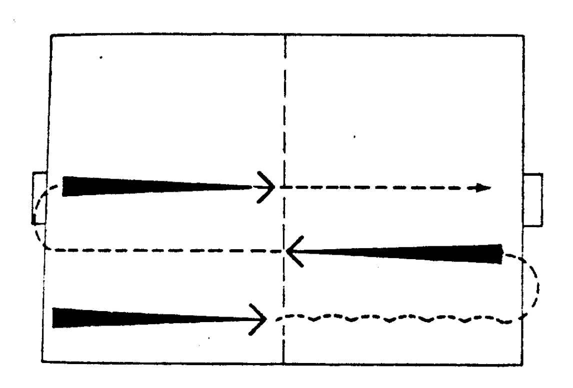
الراحة: العودة لخط البداية مشياً أو بالجري الخفيف دحدحة .



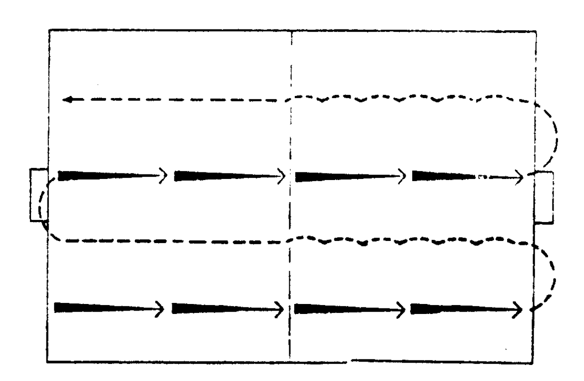
الجري ٥ م ثم المشي ٥ م ثم الجري ١٥ م ثم المشي ١٥ م .
فترة الراحة كما في التمرينين السابقين .



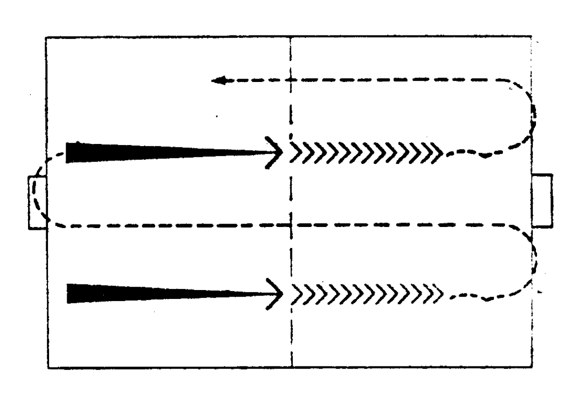
يقسم اللاعبون إلى مجموعات مكونة من ثلاثة لاعبين - تقف نصف المجموعات عند كل خط من خطي المرمى - مع الصفارة تبدأ المجاميع في الجري المتدرج السرعة وفقاً لسرعة الزميل في منتصف كل مجموعة لمسافة نصف الملعب ثم المشي أو الجري البطيء حتى نهاية الملعب .



الجري المتدرج المتتالي لمسافة ٢٥ م × ٤ حتى نهاية الملعب ثم العودة بالجري الخفيف حتى نصف الملعب ثم المشي حتى خط البداية .

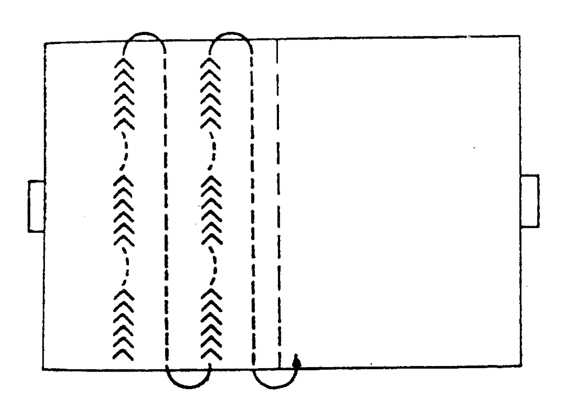


الجري المتدرج السرعة حتى منتصف الملعب ثم العدو (الجري السريع) حتى خط منطقة الجزاء ثم الجري حتى خط نهاية الملعب. والعودة مشياً حتى خط البداية.

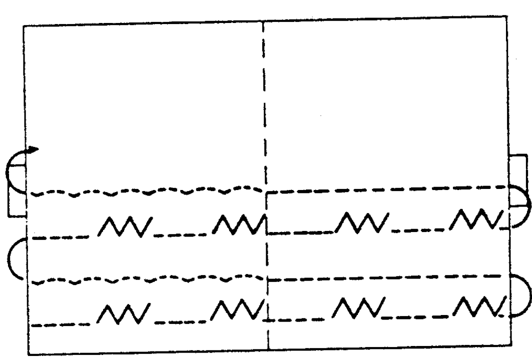


بعرض ملعب الكرة. الجري السريع لمسافة ١٠ م × ٤ بدايات من وضع

القرفصاء والوثب الخفيف بين كل بداية من وضع القرفصاء لمسافة ١٠ م. ثم العودة مشياً لخط البداية.

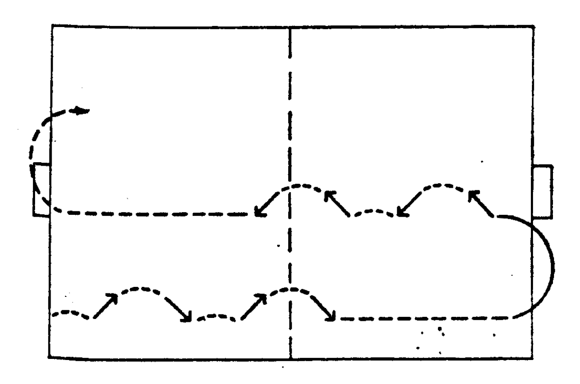


المشي أو الجري الخفيف ومع سماع الصفارة يقوم اللاعب بالزحلقة السريعة مع رفع الذراعين عالياً ثم الجري الخفيف ثم الزحلقة حتى نهاية الملعب ثم العودة مشياً حتى نصف الملعب ثم الجري الخفيف حتى نهاية الملعب.

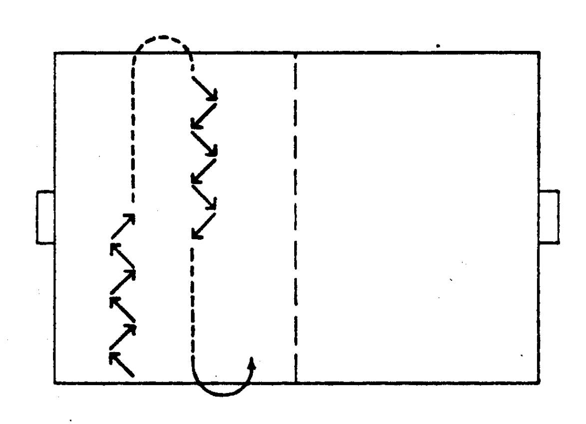


يجري اللاعب خفيفاً لمسافة ١٠ م ثم يعدو فجأة للجانب الأيسر لمسافة

١٠ م. ثم يجري خفيفاً لـلأمام لمسـافة ١٠ م ثم يعـدو فجأة للجـانب الأيمن لمسافة ١٠ م وهكذا حتى منتصف الملعب تقريباً ثم المشي حتى آخر الملعب ثم التكرار للعودة حتى خط البداية.

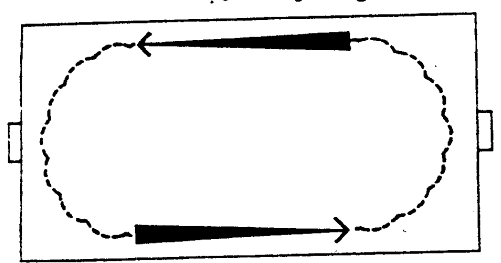


بعرض الملعب يقوم اللاعب بالعدو السريع الزجزاجي (لمسافة ٤ م ثم تغيير الاتجاه) لمسافة نصف عرض الملعب ثم المشي حتى نهاية عرض الملعب ثم تكرار ذلك عند العودة لخط البداية.

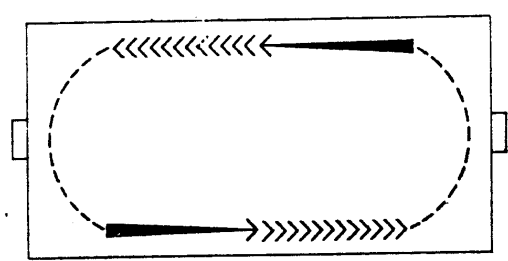


التدرج في السرعة في مضمار دائري

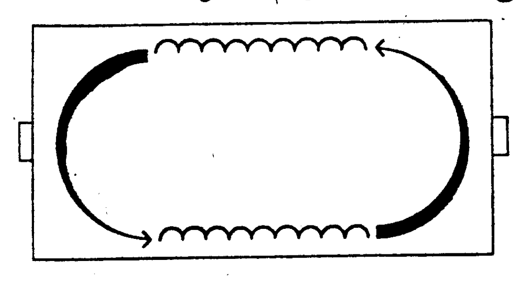
تدرج في السرعة بين علمين - الجري الخفيف في قوس ثم تدرج سرعة في خط مستقيم ثم الجري الخفيف في قوس وهكذا. تتوقف مسافة الجري المتدرج السرعة على مقدرة اللاعبين وما يراه المدرب.



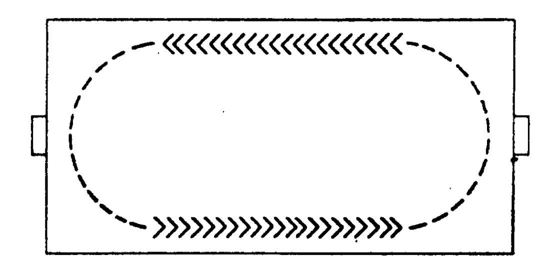
الجري مع تدرج السرعة لمسافة ٣٠ م ثم العدو بأقصى سرعة لمسافة ٣٠ م المشي حول القوس ثم تدرج السرعة ٣٠ م ثم عدو لمسافة ٣٠ م ثم المشي حول المشي حول القوس... وهكذا.



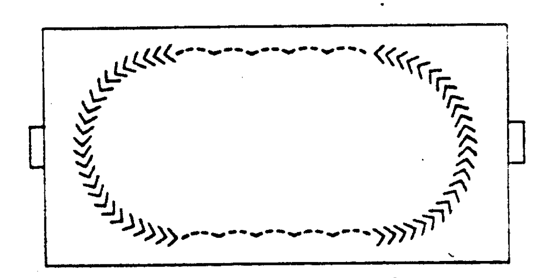
الجري المتدرج السرعة في القوس ثم الحجل الخفيف لمسافة ٣٠ م ثم الجري المتدرج السرعة حول القوس ثم الحجل... وهكذا.



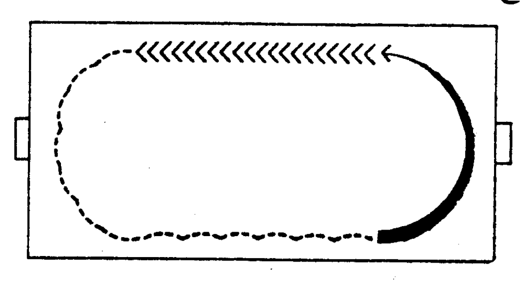
المشي حول القوس ثم العدو بأقصى سرعة لمسافة ٦٠ م ثم المشي حـول القوس ثم العدو لمسافة ٦٠ م. . . وهكذا.



العدو حول القوس ثم الجري الخفيف لمسافة ٣٠ م ثم العدو حول القوس ثم الجري الخفيف. . . وهكذا.



الجـري متدرج السـرعة حـول القوس ثم العـدو لمسافـة ٦٠ م ثم الجـري الخفيف حول القوس والخط المستقيم حتى أول القوس الأول للجري المتدرج السرعة. . . إلخ.

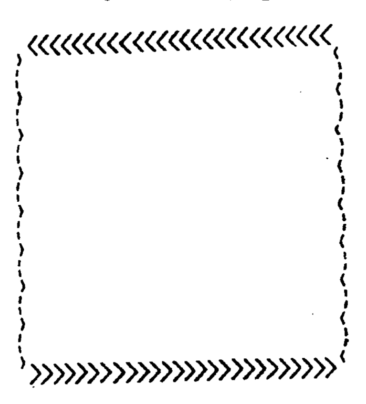


يمكن أن يؤدي التمرين السابق بالجري حول الملعب مرة في سرعة متدرجة حتى السرعة القصوى من ٦٠ - ٨٠ ٪ ثم لفة واحدة جري خفيف وهكذا.

العدو لمسافات قصيرة:

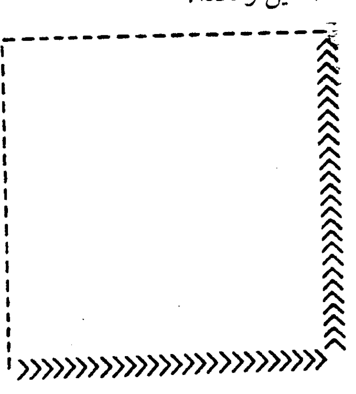
يرسم مربع طول ضلعه ٢٠ م.

الجري الخفيف حول ضلع ثم العدو بأقصى سرعة لمسافة ضلع وهكذا.



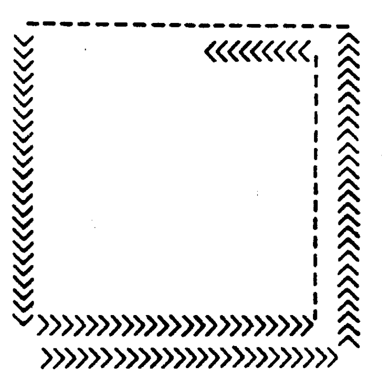
العدو السريع لمسافة ضعلين.

ثم المشي لمسافة ضلعين وهكذا.



العدو السريع لمسافة ضلعين ثم المشي لمسافة ضلع واحد.

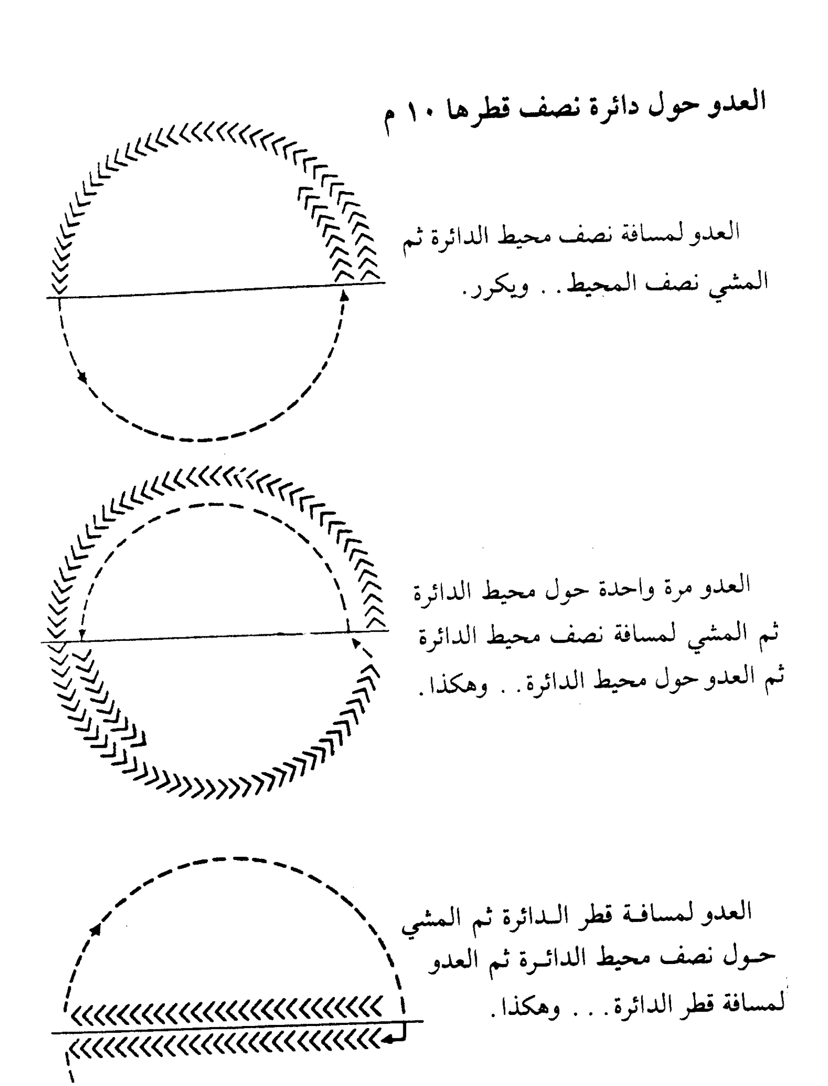
ثم العدو السريع لمسافة ضلعين... إلخ.



العدو السريع لمسافة قطر المربع.

ثم المشي لمسافة ضلع المربع ثم العدو لمسافة قطر المربع ... وهكذا.

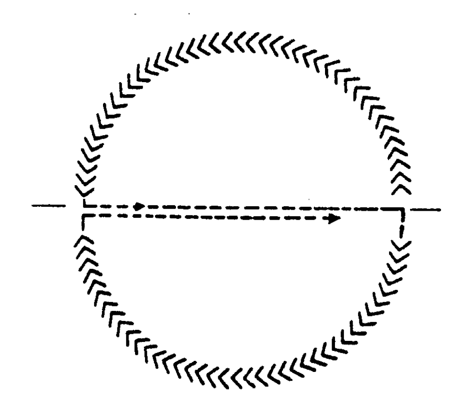
العدو حول دائرة نصف قطرها ١٠ م



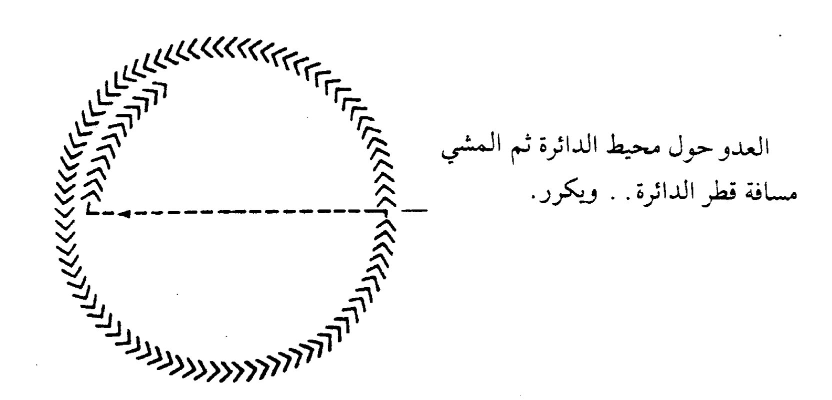
العدو لمسافة نصف محيط الدائرة ثم المشي نصف المحيط. . ويكرر.

العدو مرة واحدة حول محيط الدائرة ثم المشي لمسافة نصف محيط الدائرة ثم العدو حول محيط الدائرة. . وهكذا.

العدو لمسافة قطر الدائرة ثم المشي حول نصف محيط الدائرة ثم العدو لمسافة قطر الدائرة. . . وهكذا.



العدو السريع حول نصف قطر الدائـرة ثم المشي لمسافـة قطر الـدائرة. . . ويكرر.



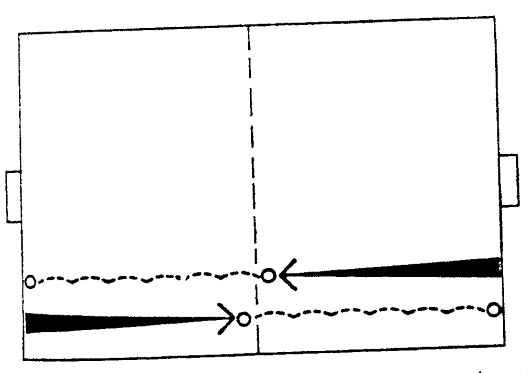
العدو حول محيط الدائرة ثم المشي مسافة قطر الدائرة. . ويكرر.

التدرج في سرعة الجري ثم العدو بالكرة

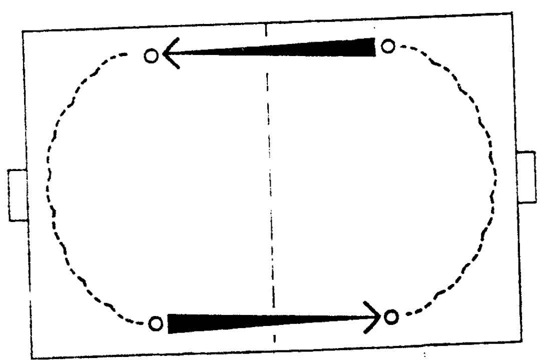
ملعب كرة قدم ـ ملعب كرة سلة ـ ملعب كرة اليد.

تستعمل كرة قدم أو كرة سلة أو كرة يد وفقاً للعبة.

التدرج في الجري بالكرة لمسافة نصف الملعب (كرة قدم) أو طـول ملعب كرة السلة أو كرة اليد ثم الجري الخفيف لمسافة نصف ملعب كرة القدم أو طول ملعب كرة السلة أو اليد. . وهكذا.

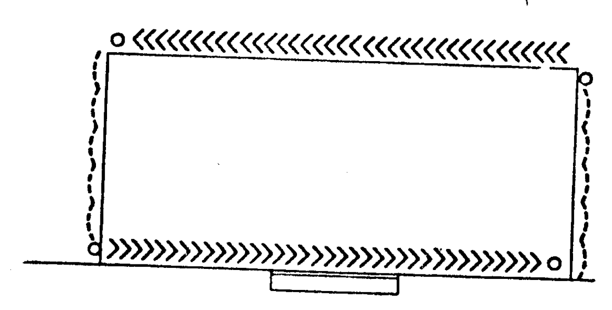


التدرج في الجري بالكرة لمسافة ٦٠ م ثم الجري بالكرة حول القوس . . ويكرر .

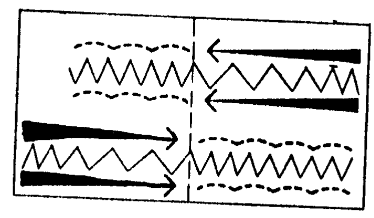


العدو بالكرة لمسافة قطر دائرة ثم الجري الخفيف حول نصف محيط الدائرة . . ويكرر .

مستطيل ٤٠ م × ٢٠ م - العدو بالكرة لمسافة ٤٠ م ثم الجري الخفيف بالكرة لمسافة ٢٠ م ويكرر.



التدرج في السرعة لمسافة ٥٠ م ثم الجري الخفيف لمسافة ٥٠ م ثم العودة بالجري المتعرج لمسافة ٤٠ م ثم التدرج في الجري لمسافة ٢٠ م ثم الجري الخفيف وهكذا .

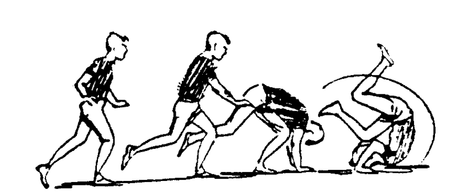


الدحرجة على الأرض

(جلوس على أربع) الدحرجة أماماً لوضع الوقوف .

هدف التمرين :

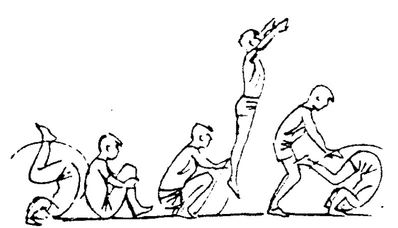
رشاقة .



(وقوف) الدحرجة أماماً المستمرة تؤدي مجموعة دحرجات متتالية .

هدف التمرين :

رشاقة .

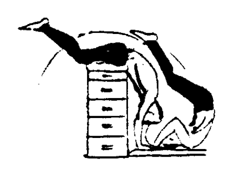


(وقوف) الدحرجة أماماً من الجري ثم الوقوف والجري وعمل دحرجة أخرى وهكذا .

هدف التمرين :

رشاقة .

الدحرجة على صندوق القفز :

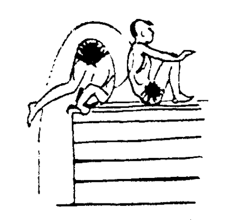


(الجري) الدحرجة الأمـامية من فوق الصندوق (الصندوق عرضاً)

هدف التمرين :

قوة رجلين .

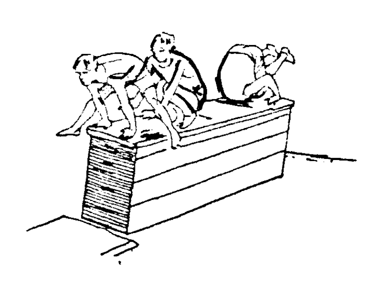
رشاقة / قدرة



صندوق طولاً .

(وقوف) الوثب للدحرجة على سطح صندوق القفز . (الصندوق طولاً)

قوة رجلين . ورشاقة / قدرة .

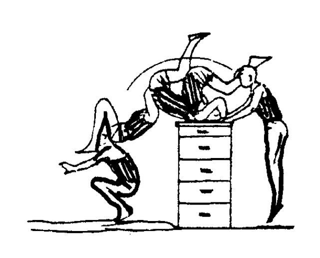


(وقوف) القفز للدحرجة على الصنـدوق ثم القفز فتحاً للهبوط (صندوق طولاً)

هدف التمرين :

تنمية القدرة

رشاقة .

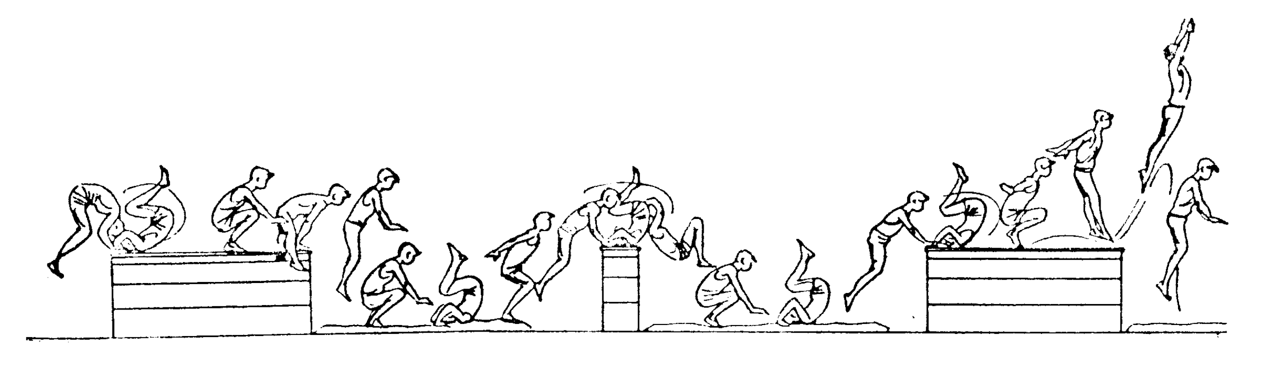


(وقـوف) القفـز للدحـرجـة فـوق الصنـدوق والهبـوط في وضـع الإقعـاء (الصندوق عرضاً)

هدف التمرين :

تنمية القدرة .

الرشاقة .



تنظم الأجهزة كالآتي :

يوضع صندوق قفز . طولاً يليه مباشرة مرتبة هبوطه ثم بعد حوالي متر يوضع صندوق قفز عرضاً يليهمباشرة مرتبة هبوط ثم على بعد متر يوضع صندوق قفز طولاً ثم مرتبة هبوط .

ويكون التمرين مركباً من عدة حركات السابق تعلمها كالآتي :

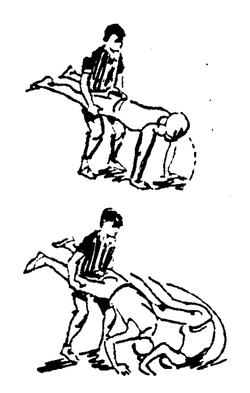
وقوف أمام صندوق القفز الأول ثم القفز للدحرجة أماماً على سطحه ثم القفز فتحاً للهبوط على المرتبة والدحرجة أماماً فوقها والوقوف للوثب والدحرجة أماماً فوق الصندوق الثاني والهبوط على المرتبة الثانية والدحرجة أماماً والوقوف للوثب لعمل دحرجة أمامية على الصتدوق الثالث والوقوف فوقه والوثب عالياً للهبوط .

هدف التمرين :

تنمية القدرة .

رشاقة .

توازن .



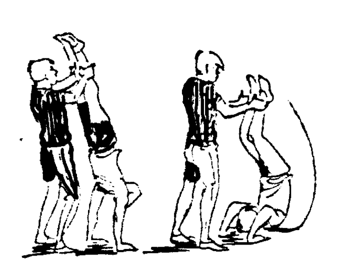
تمرينات للدحرجة أماماً بمساعدة الزميل :

أ (وقوف) مسك فخذي الزميل ورفعهما .

ب (انبطاح مائل فتحاً): ثني الذراعين والدحرجة أماماً .

هدف التمرين :

قوة ذراعين / رشاقة .



أ (وقوف) مسك ساقي الزميل .

ب (الوقوف على اليدين) ثني الذراعين والدحرجة أماماً .

هدف التمرين :

قوة ذراعين ورشاقة .



أ (**وقوف فتحاً . الذراعان عالياً مسك يدي الزميل)** .

ب (**وقوف . الذراعان عاليـاً . وجهاً لظهر الزميل)** .

يقوم أ بثني الجذع أماماً أسفل مع رفع (ب) فـوق ظهره ثم دحـرجته أمـاماً

هدف التمرين :

قـوة للظهر والرجلين ورشاقة .

(جلوس طـولاً فتحـاً . الـذراعـان عالياً) مسك يدي الزميل .

ب (**وقوف خلف أ . الذراعان أماماً لمسك يدي الزميل)** .

يقوم (ب) بالوثب من فوق رأس (أ) للهبـوط أمـامـه ثم الدحرجة أماماً

هدف التمرين :

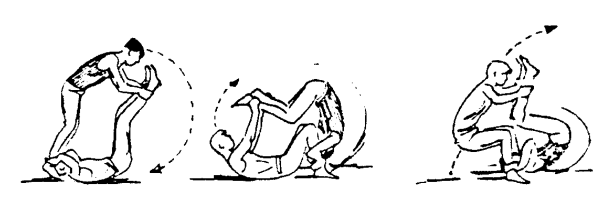
رشاقة / قدرة .

الدحرجة المزدوجة(الساقية)

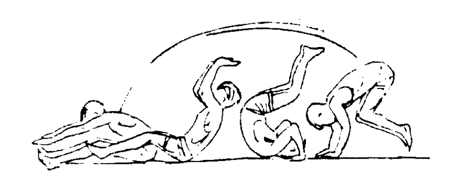
أ (وقوف فتحاً . مسك قدمي الزميل) .

ب (رقود الرجلان عالياً فتحاً . مسك قدمي الزميل) .

يقوم أ بالدحرجة أماماً وفي نفس الوقت يتحرك ب للوقوف ثم الدحرجة أماماً وهكذا .



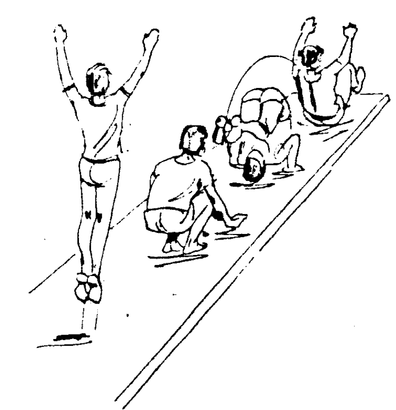
الدحرجات الخلفية :



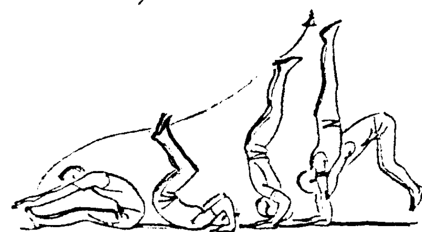
الـدحـرجـات الخلفيـة من الجلوس طولاً .



الـدحـرجـات الخلفيـة من الوقوف .



الدحرجة الخلفية للوقوف .



الـدحرجـة خلفاً للوقـوف على اليدين .

أ + ب (**وقوف ظهراً لظهر . الذراعان عالياً لمسك يد الزميل**) ثني الجذع أماماً أسفل لدحرجة الزميل خلفاً من فوق الظهر .

هدف التمرين :

قوة ورشاقة .



أ + ب (**وقوف ظهراً لظهر. الذراعان عالياً لمسك الزميل**) الدحرجة خلفاً والسند على كتف الزميل للوقوف على اليدين بمساعدة الزميل ثم الهبوط أمام الزميل.

هدف التمرين :

تنمية القدرة/قوة ذراعين.

رشاقة .

(**وقوف على أربع**) الدحرجة أماماً ثم دوران الجسم نصف دورة ثم الدحرجة خلفاً ثم دوران نصف دورة ويستمر التمرين.

هدف التمرين :

رشاقة .



(إقعاء) يثب اللاعب أماماً لأكبر مسافة ثم عمل دحرجة أمامية .. وهكذا.

هدف التمرين : رشاقة. قدرة.

توضع مرتبتين أو الجزء العلوي من صندوق الوثب ثم مرتبة على بعد ٥٠ - ٧٠ سم.

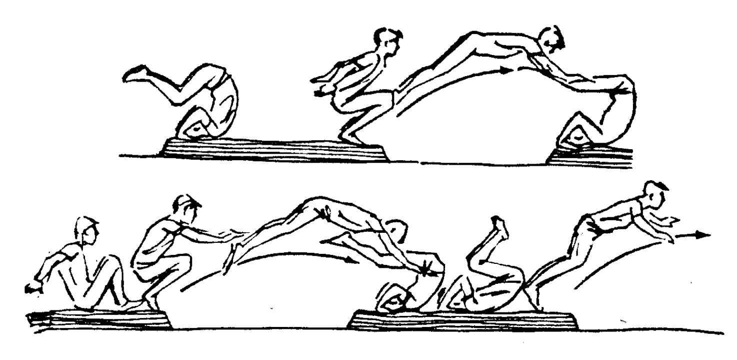
(إقعاء) يقوم اللاعب بالدحرجة الأمامية على المرتبة الأولى ثم يقوم بالوثب أماماً للوصول للمرتبة الثانية والدحرجة مرة أخرى.

هدف التمرين .رشاقة / قدرة .

توضع ثلاث مراتب تبعد كل واحدة منها عن الأخرى حوالي متراً .

(إقعاء) يقوم اللاعب بعمل دحرجة أمامية على المرتبة الأولى ثم يثب أماماً للوصول للمرتبة الثانية وعمل دحرجة أمامية ثم الوثب أماماً للوصول للمرتبة الثالثة وعمل دحرجة .

هدف التمرين : رشاقة . قدرة .



توضع مراتب بجوار بعضها طولاً .

(وقوف) الدحرجة أماماً ثم الوثب عالياً ثم الدحرجة . . . إلخ .

هدف التمرين :

رشاقة .

قدرة .

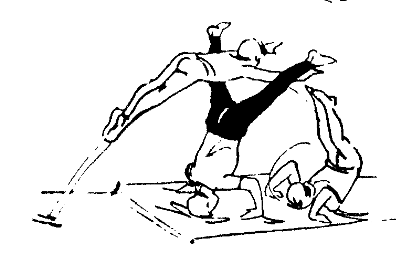


(وقوف) الجري ثم الوثب أماماً عالياً لعمل دحرجة أمامية عالية .

هدف التمرين :

رشاقة .

قدرة .



أ (**وقوف على الرأس فتحاً**) .

ب (**وقوف**) الجري ثم الوثب بين رجلي (أ) ثم عمل دحرجة أمامية .

هدف التمرين :

قدرة . رشاقة .

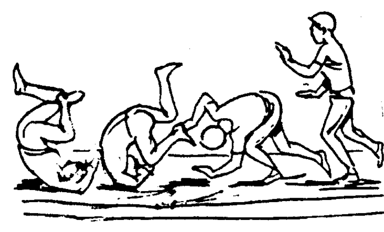
(جثو أفقي) ثني الذراع اليسرى والسند على الساعد ثم الدحرجة على الجانب (دحرجة الجودو)

هدف التمرين :

الرشاقة .



- **(وقـوف)** الجـري ثم الـدحـرجـة الجانبية كما في التمرين السابق.



تمرينات باستخدام المقعد السويدي

(وقـوف مواجـه للمقعد بـالعرض) الوثب أماماً بالقدمين.



هدف التمرين :

تنمية القدرة .

رشاقة و توافق .

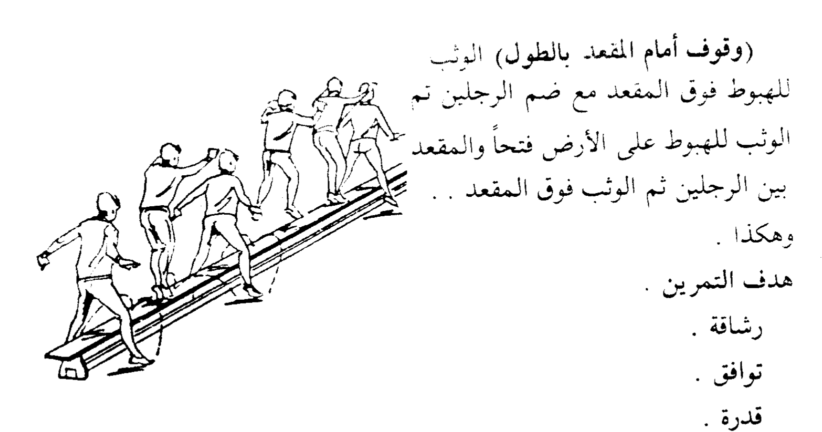
(وقـوف مواجـه للمقعد بـالعرض) الـوثب للهبوط فـوق المقعد ثم الـوثب للهبوط للجهة الأخرى من المقعد ـ الدوران بسرعة وتكرار التمرين . يلاحظ أن يقـوم اللاعب بـالوثب بمجـرد هبوطـه على المقعد أو الأرض وبـدون بطء أو ارتداد .

هدف التمرين :

رشاقة .

توافق .

قدرة .



(وقوف أمام المقعد بالطول) الوثب للهبوط فوق المقعد مع ضم الرجلين ثم الوثب للهبوط على الأرض فتحاً والمقعد بين الرجلين ثم الوثب فوق المقعد . . وهكذا .

هدف التمرين .

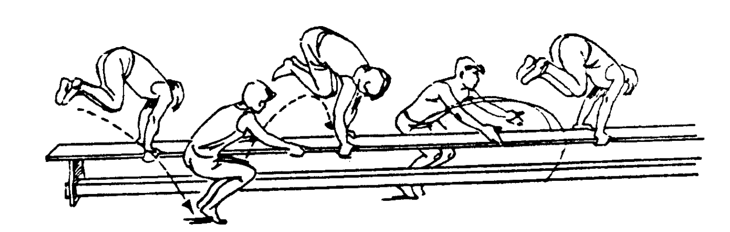
رشاقة .

توافق .

قدرة .

(إقعاء بجانب المقعد) مسك المقعد والوثب أماماً جانباً بالقدمين معاً للجهة الأخرى من المقعد بدون مد الركبتين ويكرر التمرين باستمرار حتى نهاية المقعد .

هدف التمرين : رشاقة . قدرة .



يعلق مقعدان سويديان على صندوقي القفز من إحدى نهايتهما ثم توضع النهايتان الأخريتان من المقعدين على الأرض .

(وقوف) الجري ثم سند اليدين على المقعد والقفز للجهة الأخرى .

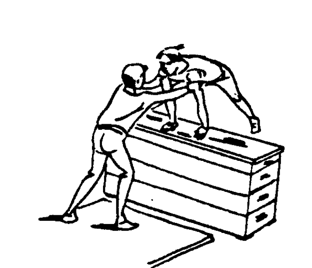
(**وقوف بجانب المقعد**) الوثب بالقدمين معاً أماماً جانباً للهبوط للجهة الأخرى من المقعد ويكرر التمرين حتى نهاية المقعد .

هدف التمرين :
رشاقة / قدرة .

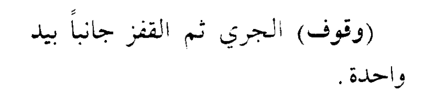
نفس التمرين إلا أن اللاعب يثب برجل واحدة مع أخذ خطوة واسعة للهبوط للجهة الأخرى من المقعد .



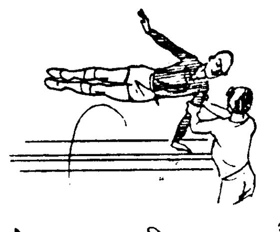
تمرينات على الصندوق والمهر :
تنمي هذه التمرينات الرشاقة والقدرة والتوافق والتوازن .
(**وقوف**) الجري للقفز داخلاً فوق الصندوق.

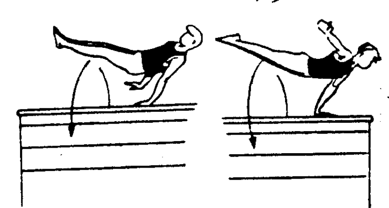


(**وقوف**) الجري ثم القفز فتحاً فوق الصندوق .

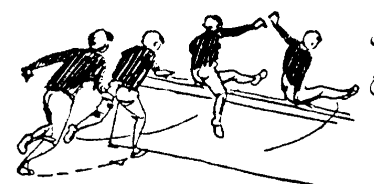


(**وقوف**) الجري ثم القفز جانباً بيد واحدة.



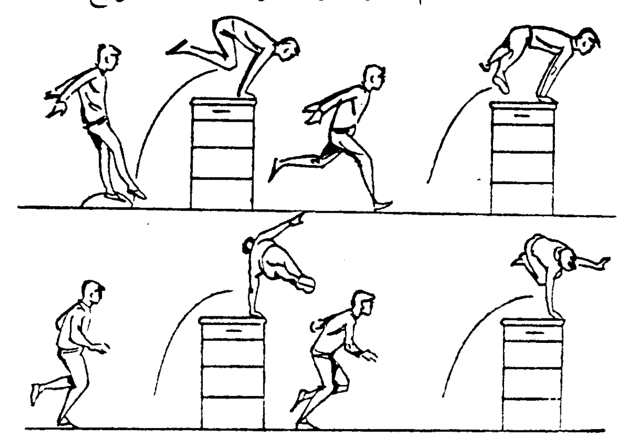


أ (**وقوف**) **الجري ثم القفز والصدر مواجه للصندوق.**



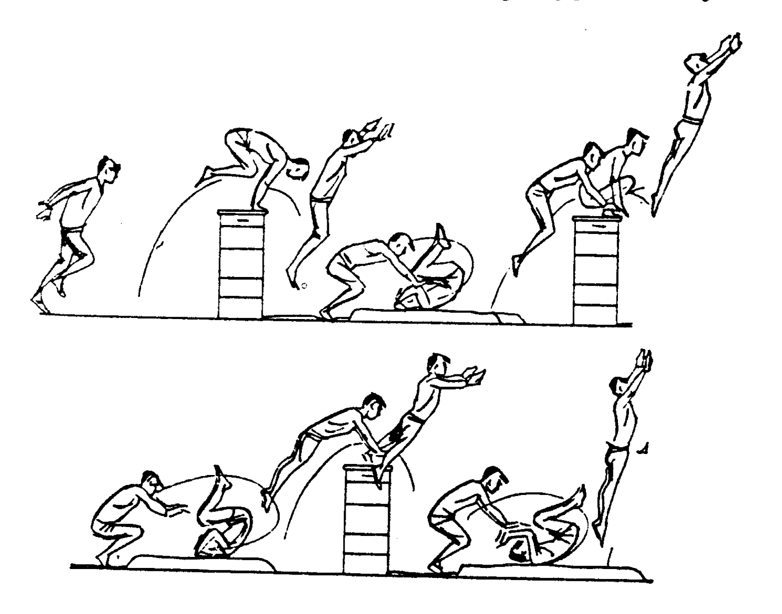
(**وقوف**) الجري ثم القفز الجانبي من فوق الصندوق الرجلين أماماً (مع استعمال اليدين بالتبادل).

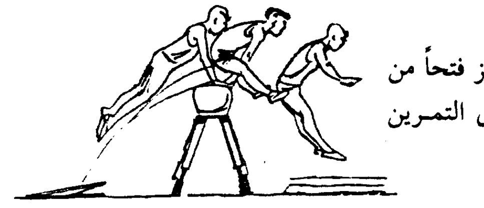
توضع ٤ صناديق قفز متتالية يقوم اللاعب بالجري ثم القفز داخلاً على الصندوق الأول ثم الجري والوثب فتحاً فوق الصندوق الثاني ثم القفز جانباً بيد واحدة فوق الصندوق الثالث ثم القفز المواجه فوق الصندوق الرابع .



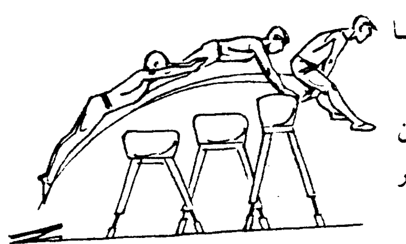
ثلاث صناديق وثب بينها ثلاث مراتب هبوط .

يقوم اللاعب بالوثب داخلاً فوق الصندوق الأول ثم الهبوط والدحرجة فوق المرتبة الأولى ثم القفز للوقوف على الصندوق الثاني ثم الوثب عالياً للهبوط على المرتبة الثانية وعمل دحرجة أمامية ثم القفز فتحاً فوق الصندوق الثالث ثم الدحرجة أمامية والوقوف من الوثب .





(وقوف) الجري ثم القفز فتحاً من فوق المهر (يمكن أن يؤدي التمرين داخلاً) .

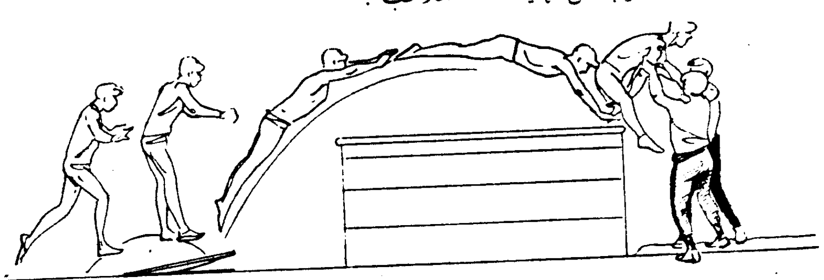


تـوضع ثـلاث أمهر بجـانب بعضهـا متدرجة الارتفاع .

(وقـوف) الجري ثم القفـز فتحاً من فوق المهر. تـوضع اليـدان على المهر الأخير.

يوضع الصندوق طولاً .

(وقوف) الجري أماماً ثم القفز فتحاً فوق الصندوق يحـاول اللاعب دائمـاً وضع يديه عند نهاية الصندوق يقوم المدرب أو إثنان من اللاعبين بالوقوف أمام الصندوق بالقرب من نهايته لسند اللاعب .

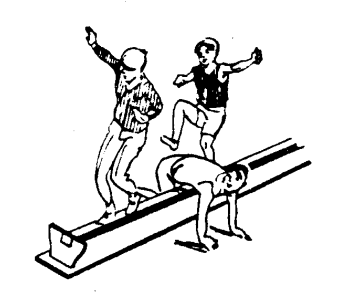


الجري فوق الأجهزة



أولاً : المقعد السويدي :

أربعـة مقاعـد سويـدية بينهـا مسافـة متـر ونصف يجري الـلاعبـون لتخـطي المقاعد السويدية .



مقعد سويدي مقلوب .

أ (**جثو أفقي فوق المقعد**) .

ب (**وقوف**) الجري فوق المقعد وتخطية الزميل.

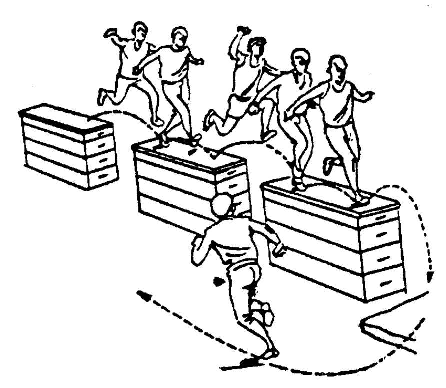
ثانياً : الصندوق القسم .

توضع مجموعة من الجزئين العلويين من الصناديق متتالية بينها مسافة ١,٥ م .

يقوم اللاعبون بالوثب للهبوط فوق الصناديق .

ثلاث صناديق طولاً بين كل صندوق والآخر مسافة ١,٥ م .

يقوم اللاعب بالجري فوق الصندوق والوثب للهبوط على الصندوق الآخر . وهكذا .





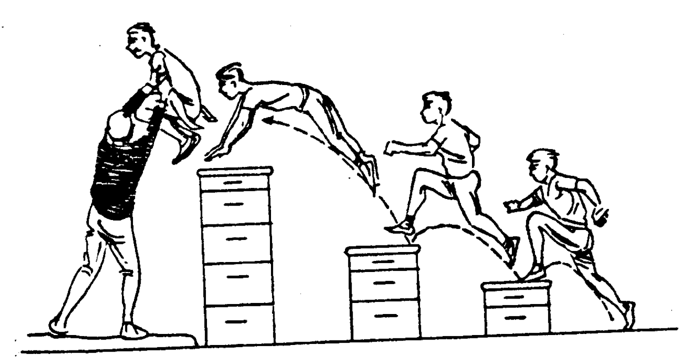
توضع جزئين ثم أربعة أجزاء ثم ستة أجزاء من صندوق الوثب بينها مسافة ١ - ١,٥ م.

يقوم اللاعب بالوقوف ثم الوثب من صندوق لآخر.

نفس التمرين السابق إلا أن اللاعب يبدأ التمرين من الجري ثم إنهاء الحركة بالوثب عالياً للهبوط من فوق آخر صندوق .



نفس وضع الصناديق في التمرين السابق يبدأ التمرين بالجري ثم الوثب بين الصندوق الأول والثاني ثم القفز داخلاً فوق الصندوق الثالث .





الوثب داخل الأجهزة :

عمل أربع دوائر أو أطواق بينها مسافة من ١ - ١,٥ م .

يقوم اللاعب بالجري والوثب للهبوط داخل الدوائر .

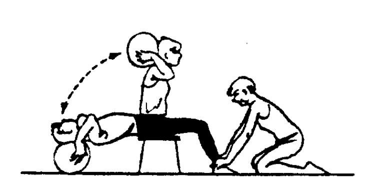


وضع ثلاث أقسام من صندوق الوثب بينها مسافة ١ م .

الجري للهبوط داخل هذه الأقسام .



تمرينات باستخدام المقعد السويدي :



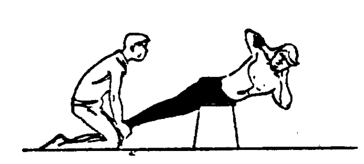
أ (**جلوس فوق المقعد السويدي. حمل كرة طبية خلف الرأس)** .

ب (**جثو مسك قدمي الزميل لتثبيتها)** .

يقوم أ بميل الجذع خلفاً للمس الأرض خلفاً بالكرة الطبية ثم العودة .

هدف التمرين :

تقوية عضلات الذراعين والبطن والظهر .



أ (**انبطاح بالارتكاز على المقعد السويدي بالبطن ، لمس الرقبة)** .

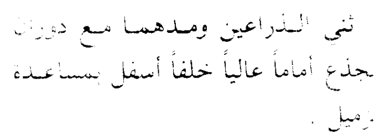
ب (**جثو - تثبيت قدمي الزميل)** .

يقوم أ بلف الجذع جانباً بالتبادل .

هدف التمرين :

تقوية عضلات الجانبين والظهر .

أ (وقوف مسك فخذي الزميل) .

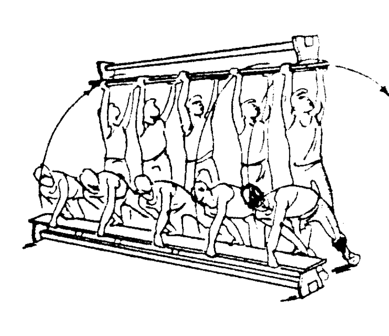


ب (انبطاح مائل عالي . القدمين فتحاً) .

ثني الذراعين ومدهما مع دوران الجذع أماماً عالياً خلفاً أسفل بمساعدة الزميل .

هدف التمرين :

تقوية عضلات الذراعين والصدر والجذع ومرونة مفصلي الكتفين والحوض .

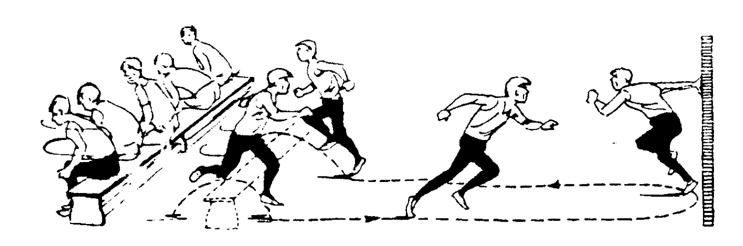


(وقوف فتحاً . الذراعان عالياً . حمل المتعد السويدي) وضع المقعد جانباً ثم رفعه بالتبادل يقوم بالتمرين مجموعة الفريق .

هدف التمرين :

تقوية عضلات الجانبين والذراعين .

يجلس اللاعبون على المقعد السويدي وظهرهم للحائط على بعد ١٥ م منه وعند سماع النداء أو الصفارة ، يقف اللاعبون ويستديرون ويثبون فوق المقعد ويجرون للمس الحائط والعودة . تعطى نقطة للاعب الذي يجلس أولاً .



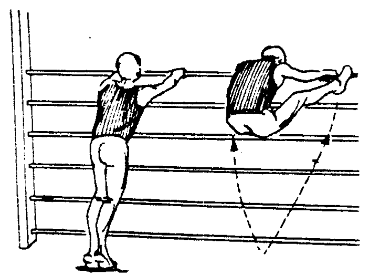
تمرينات باستخدام عقل الحائط :

(وقوف. الذراعان أماماً. إمساك العقل).

تبادل وضع القدمين على العقلة الثالثة بسرعة أو سرعة لمس العقلة .

هدف التمرين :

سرعة الأداء .

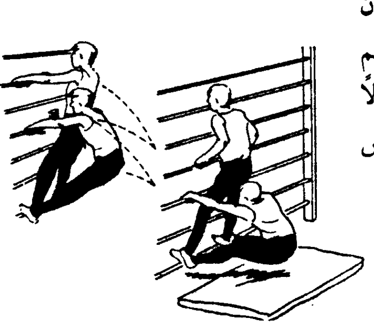


(وقوف. الذراعان أماماً . إمساك العقل) .

القفز عالياً بالقدمين للمس العقلة الممسوكة باليد ويكرر التمرين . تزداد السرعة مع التقدم .

هدف التمرين (٤٤١ ، ٤٤٢) :

تنمية القدرة .



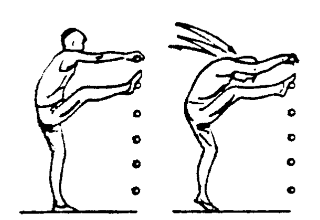
(وقوف على العقلة الأولى. إمساك العقلة بمستوى الكتف. الذراعان أماماً) ترك العقلة وهبوط الجسم ثم مسك العقلة أسفل العقل الممسوكة أولاً وهكذا حتى الوصول لوضع الجلوس طولاً انثناء أماماً .

هدف التمرين :

إطالة عضلات خلف الفخذ .

مرونة مفصل الحوض .

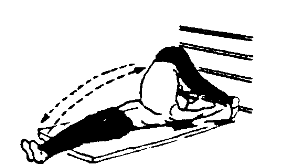
(وقوف مواجه العقل . وضع قدم أماماً على العقل . إمساك العقل أماماً)
ثني الجذع أماماً أسفل والضغط باستمرار .



هدف التمرين :

إطالة عضلات خلف الفخذ .
مرونة مفصل الفخذ والكتفين .
مرونة العمود الفقري .

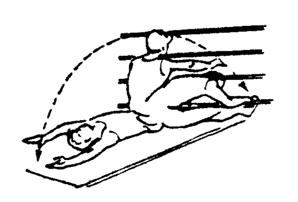
(رقود. إمساك العقل عالياً خلف الرأس) .
رفع الرجلين عالياً خلفاً لمس العقل بالمشطين خلف الرأس .



هدف التمرين :

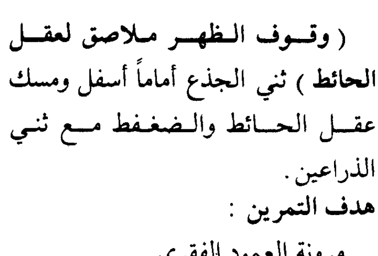
تقوية عضلات البطن .
مرونة العمود الفقري .

(رقود فتحاً. وضع القدمين على العقلة السفلى الذراعان عالياً خلف الرأس) رفع الجذع عالياً أسفل للمس القدمين باليدين .



هدف التمرين :

تقوية عضلات البطن .
إطالة عضلات خلف الفخذ .
مرونة العمود الفقري ومفصل الحوض .

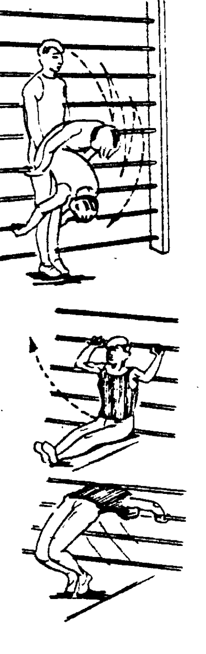


(وقـوف الـظهـر مـلاصق لعقـل الحائط) ثني الجذع أماماً أسفل ومسك عقـل الحـائط والـضغـفط مـع ثنـي الذراعين .

هدف التمرين :

مرونة العمود الفقري .

إطالة عضلات خلف الفخذ .

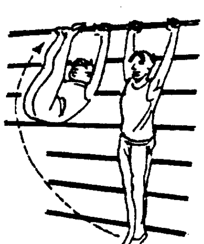


(جلوس طولاً . الظهر ملاصق لعقل الحائط مسك العقلة بمستوى الرأس) رفع الجذع لأخذ التقوس .

هدف التمرين :

تقوية عضلات البطن والظهر والمنكبين .

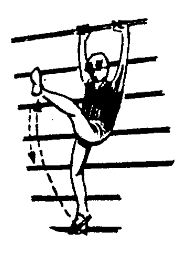
مرونة العمود الفقري ومفصل الكتف .



(التعلق) رفع الرجلين عالياً للمس عقـل الحائط خلفاً .

هدف التمرين :

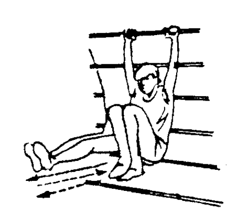
تقوية عضلات البطن والـذراعين والرجلين مـرونة مفاصل العمود الفقري والحوض والكتفين .



(تعلق) تبادل مرجحة الرجلين عالياً .

هدف التمرين :

تقوية عضلات البطن وأمام الفخذين الذراعين ومرونـة مفصل الحوض .

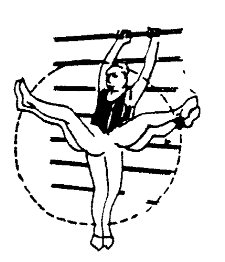


(تعلق . انثناء الركبتين والفخذين) .

مد الرجلين أماماً .

هدف التمرين :

تقوية عضلات البطن والذراعين وأمام الفخذ .

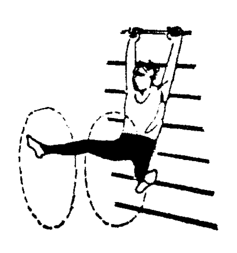


(تعلق) دوران الرجلين جانباً عالياً جانباً أسفل .

هدف التمرين :

تقوية عضلات البطن والذراعين .

مرونة مفصل الحوض .



(تعلق) دوران كل رجل في دوائر .

هدف التمرين :

تقوية عضلات البطن والرجلين والذراعين ومرونة مفصل الحوض .



(تعلق) رفع الرجلين فتحاً عالياً للمس عقل الحائط .

هدف التمرين :

تقوية عضلات البطن ومرونة العمود الفقري .

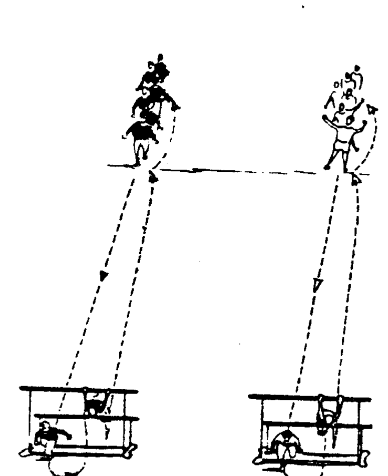
تتابعات داخل الصالة :

تهدف هذه التمرينات إلى التدريب على سرعة الانطلاق والسرعة والرشاقة .

قاطرتين تتكـون كل منهـا من ٥ ـ ٦ لاعباً .

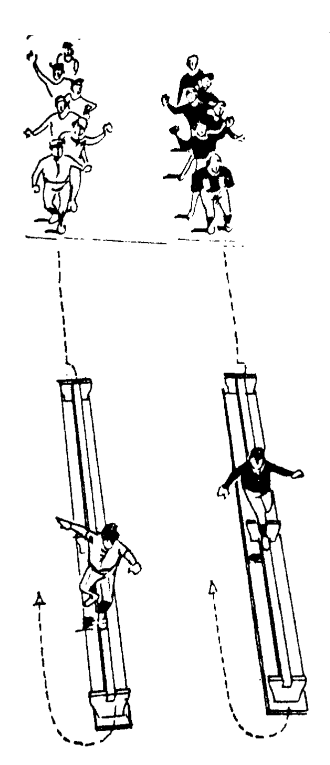
توضع أمام كل قاطرة وعلى بعد من ١٥ ـ ٢٠ م مهراً أو حصانـاً أو صندوق مقسم .

يبدأ التتابع بأن يجري اللاعب الأول من كـل قاطـرة بأسـرع ما يمكن ويلف حـول المهر ثم يعـود ويلمس الـلاعب رقم ٢ الـذي يجـري بنفس الطريقة . الـلاعب الذي ينهي جـريـه يقف آخـر القاطرة .

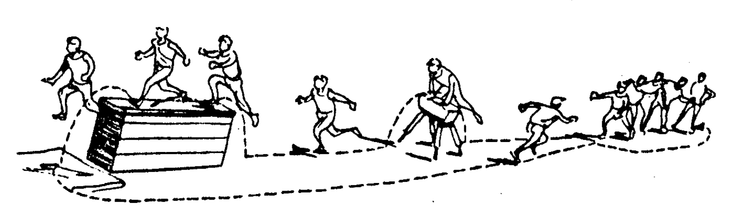


نفس التمرين السابق إلا أن اللاعب يقـوم بتعديـه المتوازي بعمـل بـطن أو بـالطريقـة التي يراهـا المـدرب ويعـود للقاطرة .

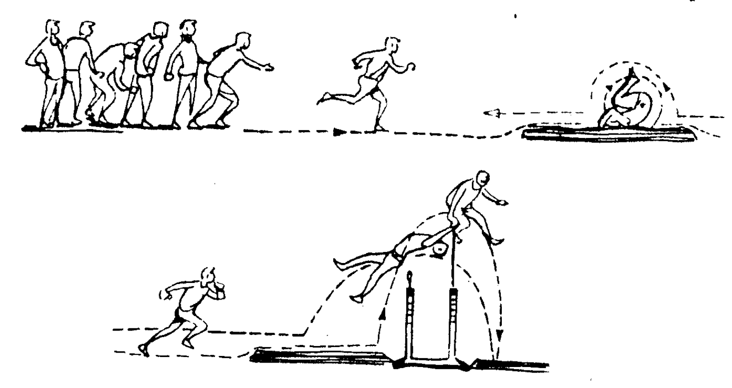
نفس طـرقة أداء التمـرين السابق إلا أن اللاعب يجري فـوق مقعد سـويدي مقلوب حتى نهـايتـه . وإذا وقـع يعـود للبدء من أول المقعد السويدي .



نفس التمرين السابق إلا أنه توضع أمام كل قاطـرة وعلى مسافـة ١٠ م مهراً وعلى بعد ١٠ م أخري منه يوضع صندوق مقسم بـالطول يقـوم كل لاعب من الفريق بالجري ثم القفز فتحاً على المهر ثم الوثب لأعلى للجري فوق الصندوق ثم الهبـوط والعودة للمس الـزميل التـالي وهكذا يمكن أن يؤدي هـذا التمرين بقاطرة واحدة .

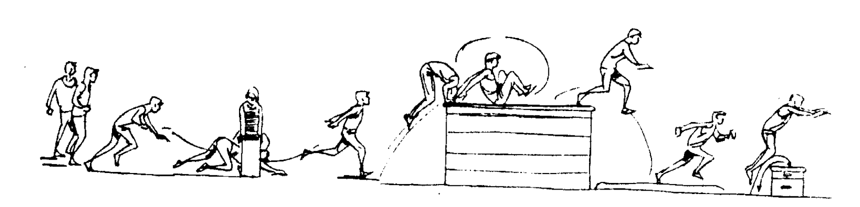


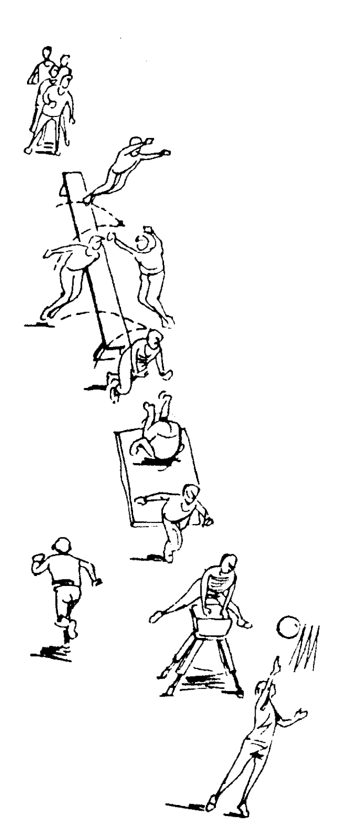
نفس التمرينات السابقة ولكن يوضع أمام كل قاطرة وعلى بعد ١٠ م مرتبة ثم على بعـد ١٠ م متوازي يقوم اللاعب بالجري ثم الدحرجة أماماً فوق المرتبة ثم الجري للتعلق على المتوازي ثم الوثب من فوقه .



نفس التمرين ولكن يوضع جزء منه من صندوق الوثب على جنبه وعلى بعد ٨ م وعلى بعد آخر يوضع الصندوق طولياً ثم مرتبة هبوط أمام الصندوق للهبوط ثم على بعد حوالي ٨ م يوضع الجزئين العلويين من صندوق .

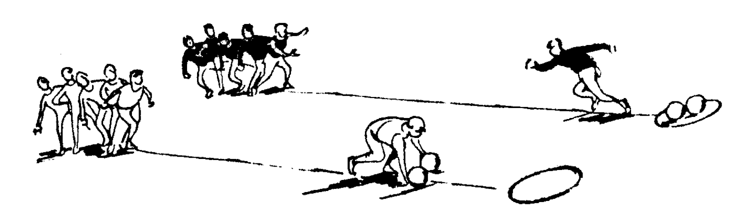
يبدأ التتابع بجري اللاعب بالمرور من بين جزء الصندوق الرأسي ثم القفـز فوق الصندوق والـدحرجـة أماماً ثم الوقـوف والوثب للهبـوط على المرتبـة ثم الجـري ثم الوثب بـالقدمين معـاً فـوق الصنـدوق والهبـوط مـرة أخـرى خلف الصندوق والجري للعودة .





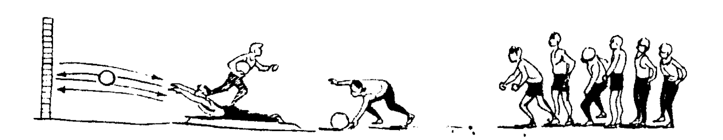
نفس التمرين السابق ولكن يوضع أمام الفريق مقعداً سويدياً بالطول ثم على بعد مترين مرتبة ثم على بعد ٥ م منها مهراً وعلى بعد ٣ م توضع كرة طبية - يقوم اللاعب بالجري ثم الوثب المتعرج بالقدمين معاً من جانب المقعد السويدي للجانب الآخر حتى نهايته ثم الدحرجة الأمامية فوق المرتبة ثم القفز فتحاً فوق المهر ثم رفع الكرة الطبية ورميها لأعلى أربع مرات ثم العودة. يفوز الفريق الذي ينهي السباق أولاً.

قاطرتين وأمام كل قاطرة وعلى بعد ١٠ م توضع كرتين طبيتين عند علامة معينة وعلى بعد ٥ م من الكرتين يوضع طوق وترسم دائرة . يقوم اللاعب الأول بالجري لحمل الكرتين ووضعهما داخل الدائرة والعودة للمس الزميل الثاني

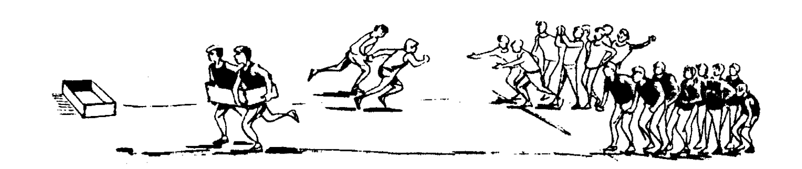


الذي يقوم بحمل الكرتين من الدائرة وإرجاعهما عند العلامة وهكذا حتى آخر لاعب .

نفس طريقة التمرينات السابقة ولكن توضع كرة على بعد ١٠ م وعلى بعد ١٠ م توضع مرتبة على بعد ٢ م من حائط يقوم اللاعب بالجري ثم دحرجة الكرة حتى المرتبة حيث يقوم اللاعب بالانبطاح ورمي الكرة على الحائط أربع مرات ثم حمل الكرة والعودة ووضعها مكانها ولمس الزميل التالي في القاطرة .

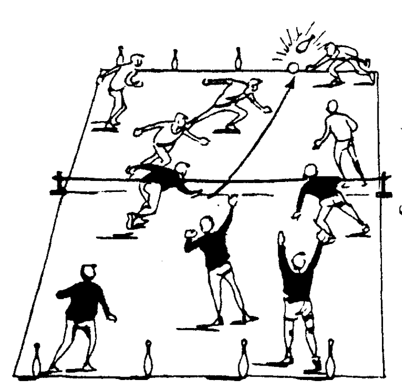


نفس التمرين السابق إلا أن كل قاطرة تقف في زوجين . يدخل لاعبان داخل جزء من صندوق الوثب ويجريان المسافة ١٥ ـ ٢٠ م حيث يوضع جزء الصندوق عند نهاية المسافة ويعود اللاعبان للمس الزميلان التاليان في القاطرتين اللذان يجريان حتى جزء الصندوق والدخول داخله والعودة للمس الزميلان التاليان اللذان يدخلان داخل جزء الصندوق والجري وهكذا .



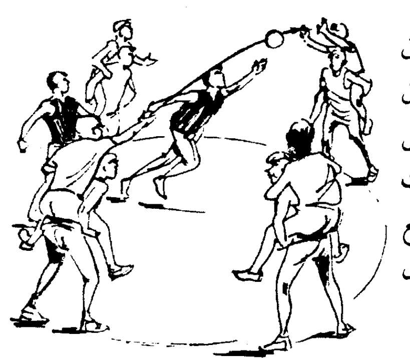
يوضع كرة طبية أو صولجان في منتصف دائرة بنصف الملعب يقف مجموعة من اللاعبين حول الدائرة ويقف لاعب مدافع أمام الكرة الطبية . يحاول كل لاعب حول الدائرة اصابة الكرة الطبية ويحاول اللاعب داخل الدائرة منع الكرة من أن تصيب الكرة الطبية واللاعب الذي يصيب يدخل الدائرة ليدافع عن الكرة الطبية ويحل محله اللاعب الداخل الدائرة .





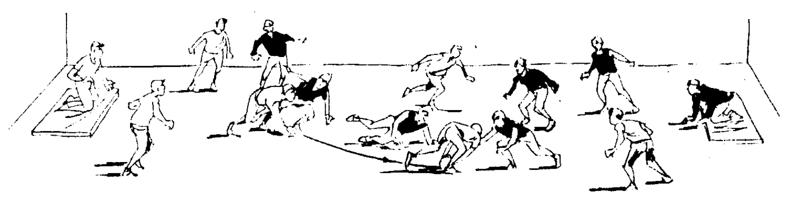
ملعب كرة طائرة يوضع على خط النهاية عدد من الصولجانات فريق أحمر وآخر أبيض في كل نصف الملعب يحاول كل فريق إيقاع صولجان الفريق الآخر .

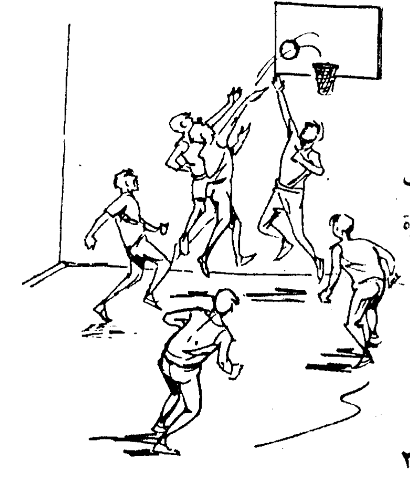
- يفوز الفريق الذي يوقع أولاً صولجانات الفريق الآخر .



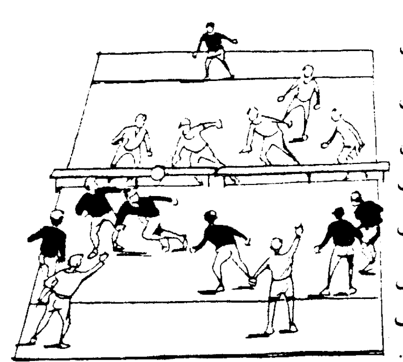
فـريقـان أبيض وأحمـر يقف الفريق الأحمـر حول دائـرة حامـلاً لاعبي الفريق الأبيض . يحـاول لاعبي الفريـق الأبيض تمرير الكرة بين بعضهما وفي نفس الوقت يحـاول لاعبـان من الفـريق الأحمـر قـطع الكرة . في حالة نجاح الفريق الأحمر يبدل الفريقان مكانهما .

فريقين م ، ن ـ ملعب صغير ـ مرتبة يجلس عليهـا لاعب كهدف الفـريق . تمرر الكرة متدحرجة بين لاعبي الفريق بحيث لا تعلو عن الـركبة وإلا اعتبـرت خطأ على الفريق يسجل هدفاً إذا لمست الكرة المرتبة .





فـريقـان يتكـون كـل فـريق من ثـلاث لاعبين ـ ملعب كرة سلة تقام مبارة في كرة السلة لمدة ٥ دقائق وفقاً لقانون كرة اليد .



ملعب كرة طائرة يوضع في منتصف مقاعد سويدية تقسيم الملعب . فريقين (الأبيض والأحمر) يقسم كل فريق إلى مجموعتين . مجموعة داخل الملعب ومجموعة عند الحد الخلفي للملعب تحاول كل فرقة رمي الكرة لتلمس لاعب من الفريق الآخر . كل لاعب يُلمس يخرج خارج الملعب . يفوز الفريق الذي يلمس جميع أفراد الفريق المنافس .

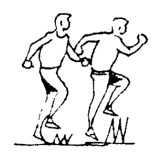
تمرين محطات :



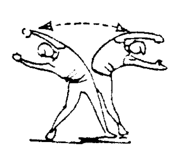
١ (**الوقوف . الذراعان عالياً**) .
ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض .



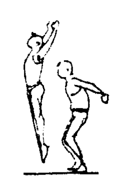
٢ (**الوقوف فتحاً . الذراعان عالياً**) .
عمل دورة كاملة بالجذع للوصول إلى الوضع الابتدائي . (يميناً ويساراً) .



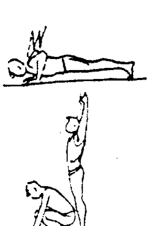
٣ (**الوقوف**) الجري العادي ثم الجري مع رفع الركبتين عالياً .



٤ (**الوقوف فتحاً . الذراعان عالياً**) ثني الجذع جانباً .



٥ (**الجلوس طولاً . الذراعان عالياً**) .
ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشطين .



٦ (**الوقوف والـذراعين خلف**) الوثب عالياً مع دحرجة الذراعين أماماً عالياً .



٧ (**انبطاح المائل**). ثني الذراعين .



٨ (**الجلوس على الأربع**) الوثب عالياً مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً .



٩ (**الوقوف**) تبادل رفع الركبتين عالياً مع تحريك الذراعين مع الركبتين كما في الجري .

١٠ (**وقوف**) تبادل ثني الركبة اليمنى مع مد الرجل اليسرى أماماً مع رفع الذراعين .

١١ (**وقوف فتحاً**) ثني الركبتين وتقوس الصدر للمس العضدين باليدين .

١٢ (**وقـوف**) محـاولـة لمس الكعبين باليدين .

تمرين محطات في الملعب :

ملعب كرة قدم . يقسم اللاعبون إلى مجموعات « أربع مجموعات » .

المجموعة الأولى . يقف لاعبان في منطقة الـ ١٨ م وباقي أفراد المجموعة في قاطرة على خط الجانب للملعب مع كل لاعب كرة قدم الأولى في قاطرة يجري بالكرة ثم يرفع الكرة للاعب الذي يقف في منطقة الـ ١٨ م لضربها بالرأس ومحاولة حارس المرمى إبعاد الكرة أو لمسها .

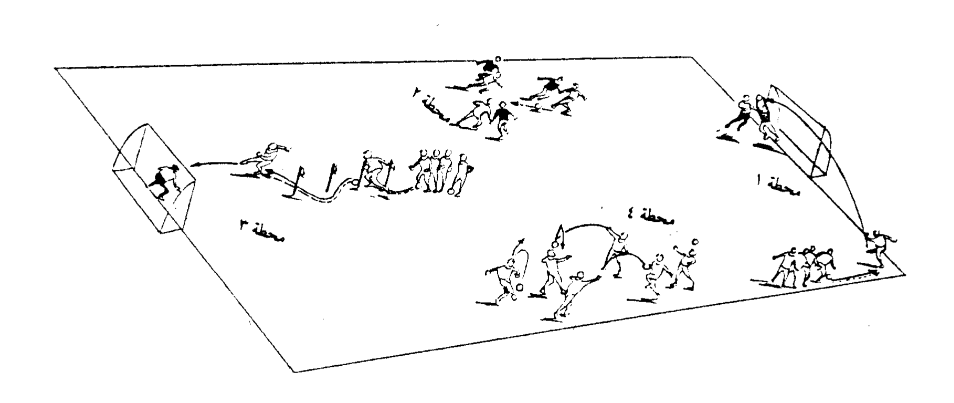
المجموعة الثانية . يتكون كل فريق من ٣ لاعبين ويتم المحاورة بينهم .

المجموعة الثالثة . يقف اللاعبون في قاطرة وكل منهم معه كرة « وعلى بعد مسافة يوضع أربع أعلام على مسافة كل منهما في حدود متر ثم يجري اللاعب الأول بالكرة ويمر من بين الأعلام ثم يصوب الكرة على المرمى ومحاولة حارس المرمى مسك الكرة أو إبعادها .

المجموعة الرابعة : لاعب ينطط الكرة على الرجلين والرأس .

لاعبان مواجهان بينهما مسافة يقذف الزميل الكرة لأعلى ليضربها الزميل الأخر بالرأس ويتم التبديل .

لاعبان مواجهان بينهما مسافة يقذف الزميل الكرة لأعلى ليقوم الزميل الأخر بالتصاقها بالفخذ .



في هذا الجزء يعطي المدرب تمرينات بالكرة لتطوير الصفات البدنية ـ وهذه التمرينات نموذج يمكن تطويرها أو إضافة إليها ولكن من المهم أن يلاحظ المدرب ما يأتي :

١ ـ أن هذه التمرينات تطور وتحسن أكثر من صفة في آن واحد وهو أمر مرغوب فيه .

٢ ـ أن يضع المدرب في إعتباره عند التدريب على تنمية الصفات البدنية عدم التركيز على إصلاح أخطاء الاداء المهاري خاصة عند التدريب على السرعة .

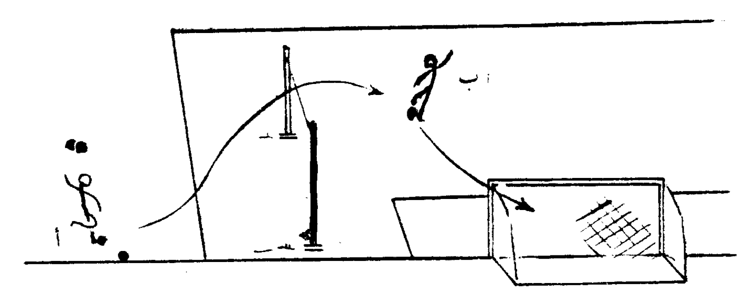
٣ ـ إن التدريب على المهارة يأتي أولاً . وبعد أن يتقن اللاعب الأداء المهاري بشكل واضح يبدأ المدرب في زيادة سرعة الأداء المهاري خلال التمرينات ثم عامل القوة ، وعكس هذا التسلسل ليس من صالح اللاعب .

٤ ـ إن تنمية الصفات البدنية مجتمعة خير من تنمية صفة بدنية بمفردها .

يوضع قائمان على بعد ٥ م من بعضهما داخل منطقة الجزاء وعلى بعده من الخط الجانبي للمنطقة توضع الكرات خارج منطقة الجزاء . توضع شبكـة من القائمين يقوم اللاعب (أ) بركل الكرة لتعلو فوق الشبكة لتصل إلى اللاعب (ب) الذي يقوم بركلها بقوة نحو المرمى .

يهدف التمرين :

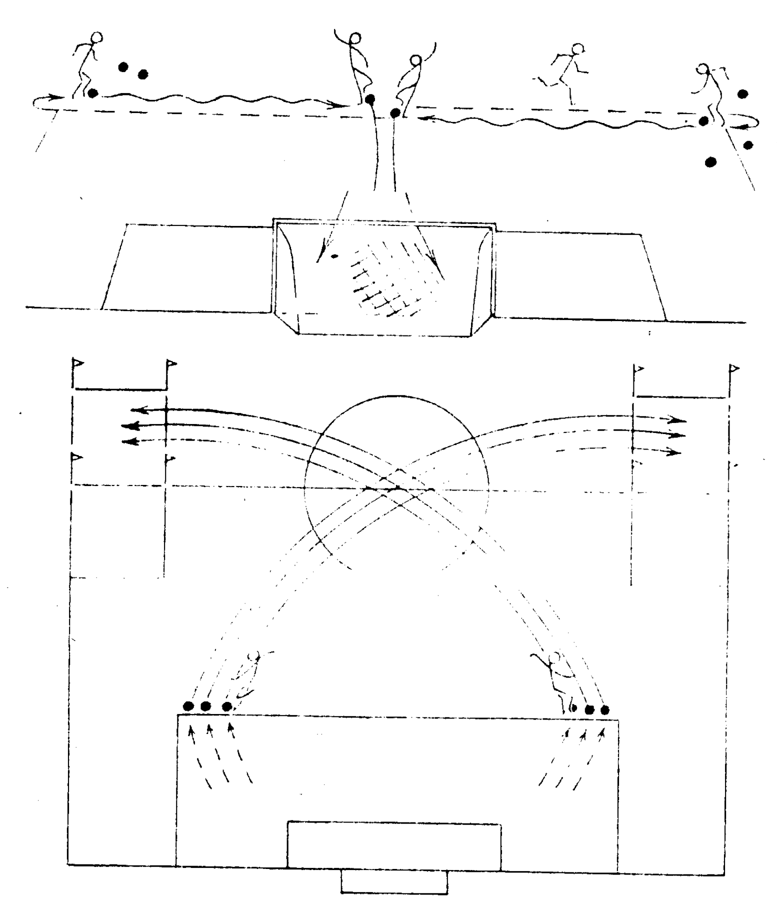
إلى تقوية عضلات الرجلين .



توضع كرات عديـدة عند زاويتي خط منـطقة الجـزاء - يقوم الـظهير الأيمن والظهير الأيسر بركل الكرة لتجتاز منتصف الملعب وتسقط في الجهة المضادة - يقوم جميع اللاعبون بعد ذلك بنفس الأداء .

يهدف التمرين :

إلى تقوية عضلات الرجلين .



توضع مجموعة كرات عند زاويتى منطقة الجزاء .

يقوم اللاعب بالجري بالكرة حتى منتصف خط منطقة الجزاء ثم يصوب بقوة على المرمى ويعود جرياً لأخذ كرة أخرى ويكرر التمرين .

يقوم لاعب آخر بتنفيذ نفس التمرين من الجهة الأخرى .

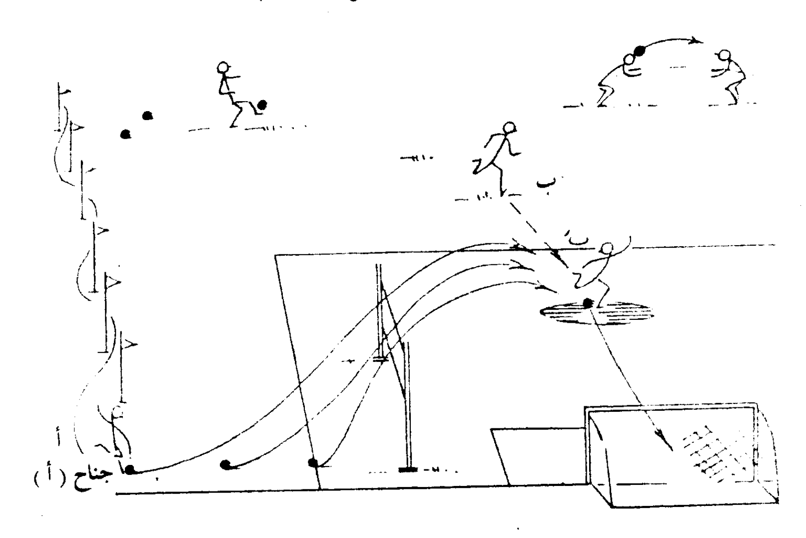
يهدف التمرين :

إلى تحمل سرعة وقوة عضلات الرجلين .

يوضع قائمان بينهما شبكة داخل منطقة الجزاء ـ وتوضع مجموعة قوائم بأعلام خارج منطقة الجزاء وموازية لخط الجانب ـ يقوم اللاعب (أ) بالجري المتعرج بين القوائم وعند خط المرمى يركل الكرة ليرفعها عالياً لتمر فوق الشبكة ثم يركل مباشرة الكرة الثانية والثالثة كما في الشكل يقوم «ب» بالجري أماماً لركل الكور مباشرة نحو المرمى .

يهدف التمرين :

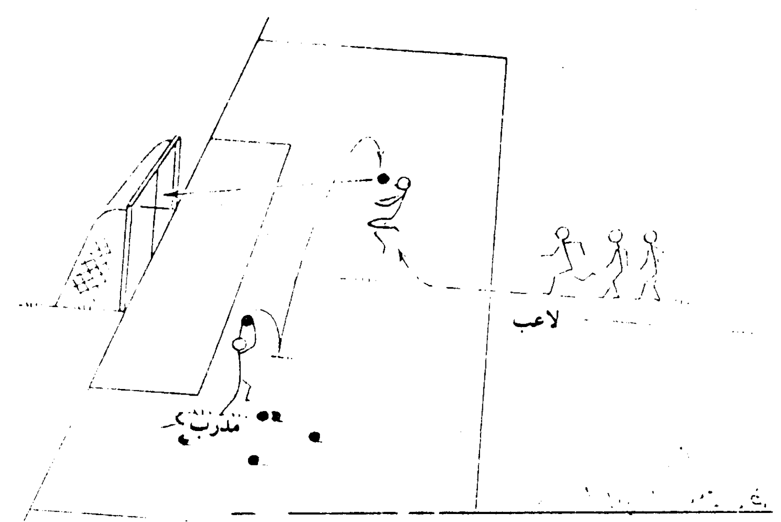
إلى تقوية عضلات الرجلين ـ رشاقة ـ سرعة استجابة .



يقف المدرب داخل منطقة الجزاء وقريباً من منطقة المرمى ومعه مجموعة من الكور يضرب المدرب بيده الكرة في الأرض بقوة لترتد عالياً ـ يجري اللاعب من خارج منطقة الجزاء لداخلها ويثب عالياً لضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمى .

يكرر التمرين مع باقي اللاعبين .

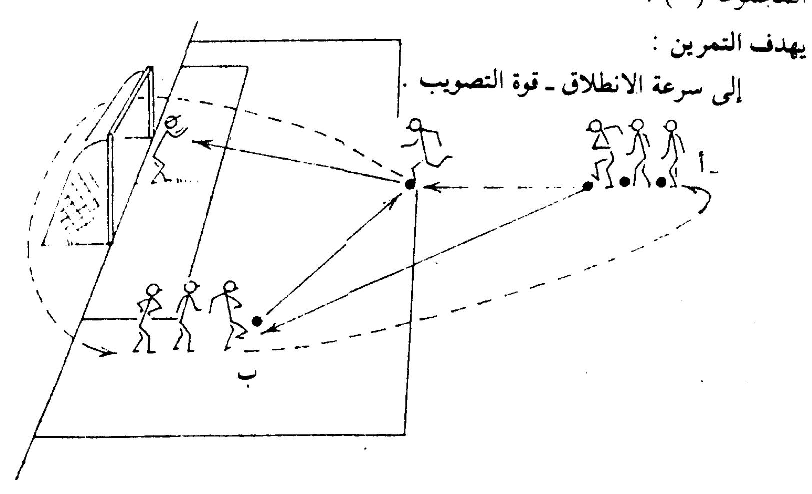
يهدف التمرين إلى تحسين القوة المميزة بالسرعة ـ وسرعة الانطلاق .



تقف مجموعة من اللاعبين داخل منطقة الجزاء (ب) مجموعة أخرى (أ) خارجها بحيث يكون مع كل لاعب منهم كرة . يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى زميله اللاعب (ب) الذي يقوم بتمريرها مباشرة إلى اللاعب (أ) - يعدو اللاعب (أ) ويصوب الكرة الممرة إليه بقوة نحو المرمى ويجري ليقف في القاطرة (ب) داخل المنطقة بينما يجري اللاعب (ب) ليقف في آخر المجموعة (أ) .

يهدف التمرين :

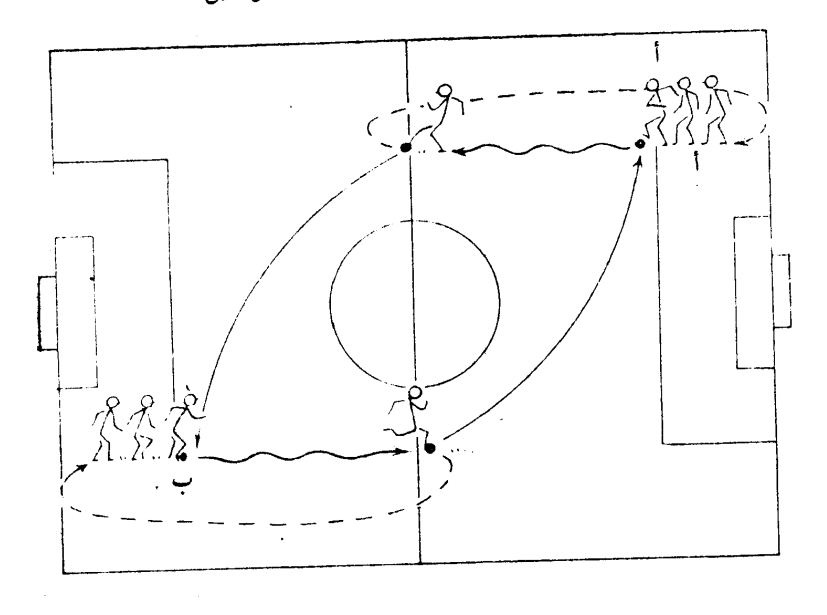
إلى سرعة الانطلاق - قوة التصويب .



مجموعتان من اللاعبين ـ تقف كل مجموعة على الخط الأيمن لمنطقة جزائها (أ ، ب) يجري اللاعبان الأولان من كل مجموعة بالكرة حتى خط منتصف الملعب ثم يركل الكرة بقوة عالياً لتصل إلى اللاعب الثاني في المجموعة الأخرى عند منطقة الجزاء يجري اللاعب الأول ليقف خلف مجموعته ، ويكرر اللاعب الثاني نفس التمرين.

يهدف التمرين :

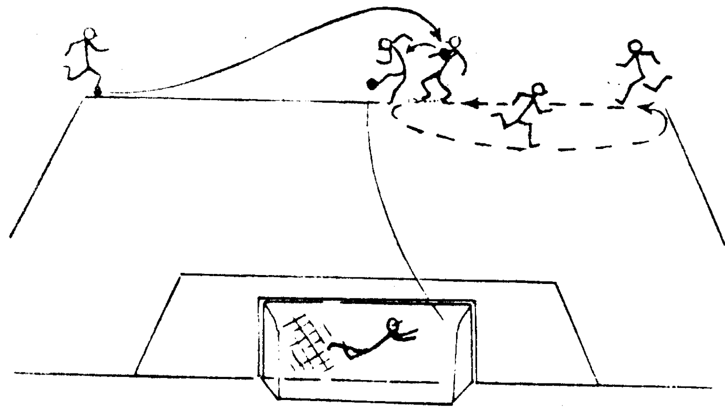
إلى تحسين سرعة الجري بالكرة ـ وتقوية عضلات الرجلين .



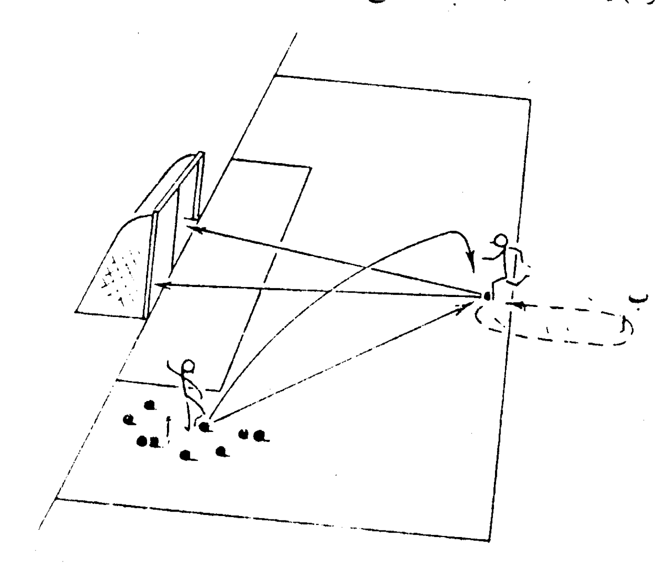
يقف كل من اللاعبين (أ ، ب) عند زاوية منطقة الجزاء ومع (أ) مجموعة من الكور يبدأ التمرين بأن يركل (أ) الكرة عالية إلى (ب) عند منتصف خط الجزاء ـ يجري (ب) ليستقبل الكرة ويصوبها مباشرة نحو المرمى بقوة ويعود إلى نقطة البداية ـ ويكرر التمرين مباشرة بين (أ ، ب) حتى تنتهي مجموعة الكور .

يهدف التمرين :

إلى تطوير تحمل السرعة ـ تقوية عضلات الرجلين .



يقف اللاعب (أ) داخل منطقة الجزاء ومعه مجموعة من الكور (١٠ - ١٢ كرة) يقف اللاعب (ب) خارج منطقة الجزاء . بحوالي ٣ م عند قائم عليه



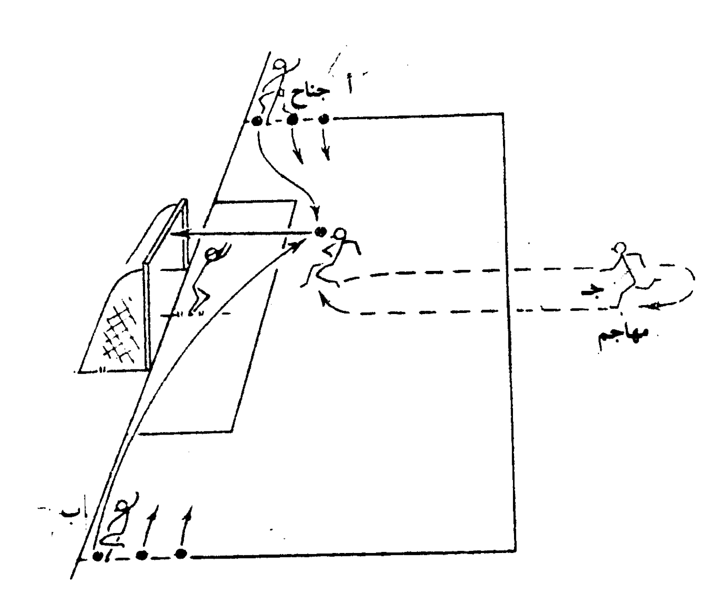
علم يمرر (أ) الكرة إلى (ب) قرب خط منطقة الجزاء عالية أو أرضية يجري (ب) ويركل الكرة مباشرة نحو المرمى بقوة ويجري ليلف حول العـالم ويعود لركل الكرة الثانية القادمة إليه من (أ). يـلاحظ المدرب أن (أ) يقـوم بركـل الكور مباشرة بدون انتظار .

يهدف التمرين :

إلى تطوير تحمل السرعة ـ تحسين الرشاقة ..

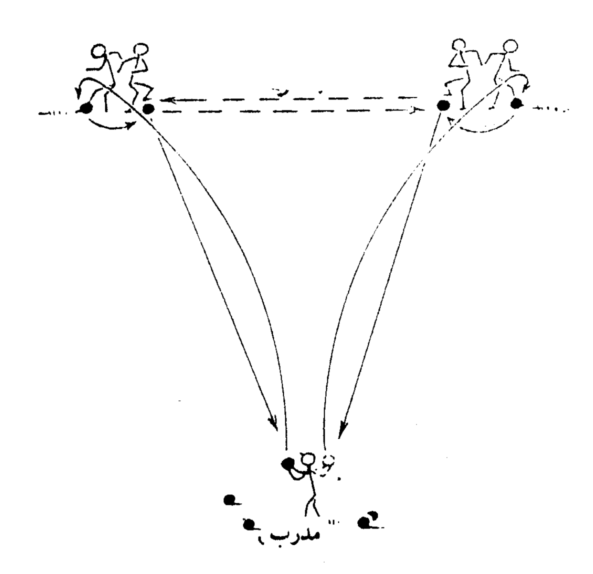
(أ، ب) جناحان يقفان عند خط منطقة الجزاء الجانبي، (جـ) لاعب مهاجم يقف خارج منطقة الجزاء ـ يقوم (أ) يركل الكرة عـالية إلى (جـ) داخـل منطقـة الجزاء ـ يقوم (جـ) بالجري السريع لضرب الكرة بالرأس ويعود جرياً إلى مكانه الأول ثم يستدير ويعود ليضرب الكرة القادمة إليه من (ب) وهكذا .

يهـدف هذا التمـرين إلى تطويـر تحمل السـرعة والقـوة المميزة بـالسـرعـة والرشاقة.



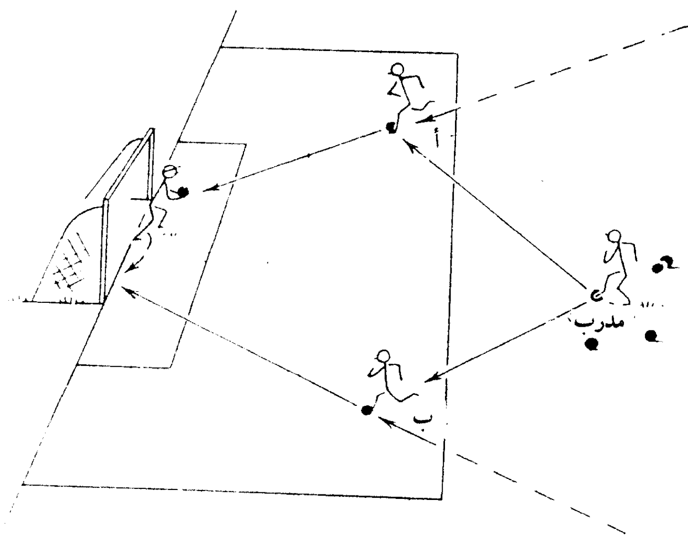
يقف المـدرب ومعه مجمـوعة من الكـور (من ١٠ ـ ١٢ كرة) ـ يقف أمـامـه لاعب وعلى بعـد حوالي ١٠ ـ ١٥ م. يقـوم المدرب بـرمي الكـرة عـاليـة إلى اللاعب الذي يسيطر عليها ويستدير ليمررها إلى المدرب ثانية ـ يقوم المـدرب مباشرة وبعد رمي الكرة الأولى برمي الكرة الثانية الجهة الأخرى على بعد حوالي ٦ م من مكان الكرة الأولى ـ يجري اللاعب للسيطرة على الكرة الثانية ويستدير ليمرر الكرة للمدرب ويجري ثانية نحو المكان الأول. . وهكذا.

يهدف التمرين إلى تحمل الأداء ـ رشاقة ـ سرعة انطلاق.



يقف المدرب خارج منطقة الجزاء ومعه مجموعة من الكـور ـ يقف أ خارج منطقة الجزاء جهة يمين المدرب و (ب) جهة اليسـار. يقوم المـدرب بتمريـر الكور داخل منطقة الجزاء إلى (أ) مره ثم إلى (ب) مرة أخرى بدون توقف . يقوم (أ ، ب) بركل الكرة بقوة نحو المرمى والجري إلى مكانه الأول ثم العودة للعب الكرة وبالمثل يقوم (ب) بنفس الأداء .

يهدف التمرين إلى تطوير تحمل السرعة/ تقوية عضلات الرجلين.



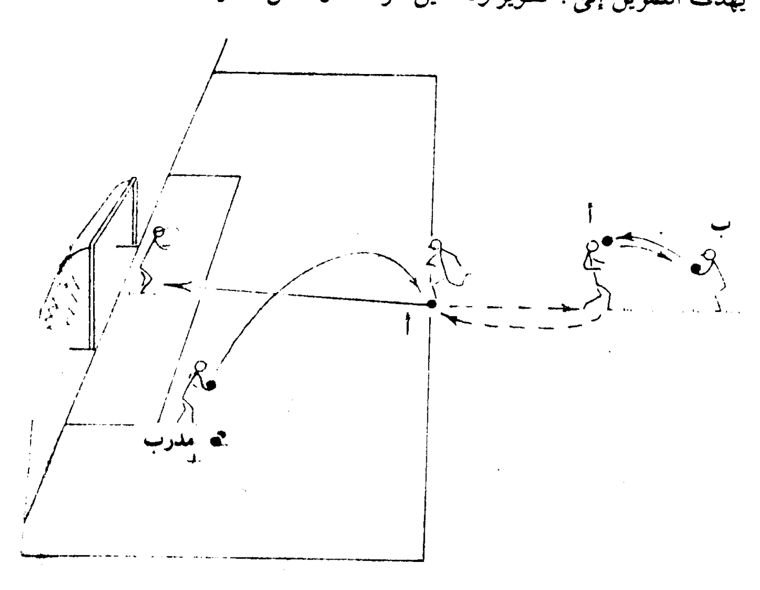
يقف (أ) أمام (ب) وعلى بعد حوالي ١٥ م - يقف (ب) فاتحاً رجليه - يمرر (أ) الكرة من بين رجلي (ب) - يستدير (ب) بمجرد مرور الكرة من بين رجليه ويجري وراء الكرة ويركلها بقوة نحو المرمى.

يهدف التمرين إلى تنمية وتحسين:
الرشاقة/ قوة عضلات الرجلين.
- سرعة انطلاق.

يقف (أ،ب) أمام بعضهما وبينهما مسافة من ٥ ـ ١٠ م خارج منطقة الجزاء ـ يقف المدرب داخل منطقة الجزاء ومعه مجموعة من الكور ـ

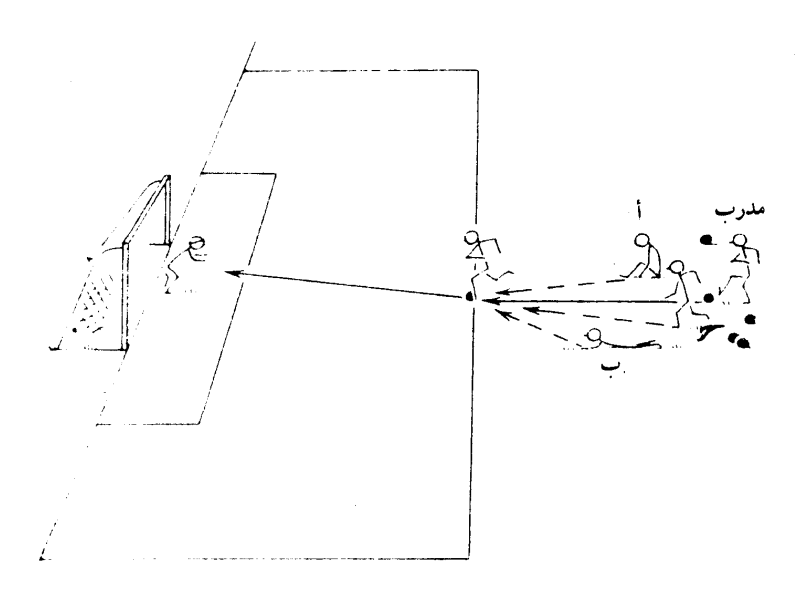
يقوم (ب) برمي الكرة عالية ليضربها (أ) برأسه ليعيدها إليه ثم يستدير ويجري نحو المرمى ليركل مباشرة الكرة القادمة إليه عالية من المدرب، ويعود (أ) إلى مكانه ثانية ويعاد أداء التمرين بمجرد عودة (أ) إلى مكانه .

يهدف التمرين إلى : تطوير وتحسين الرشاقة وتحمل السرعة .

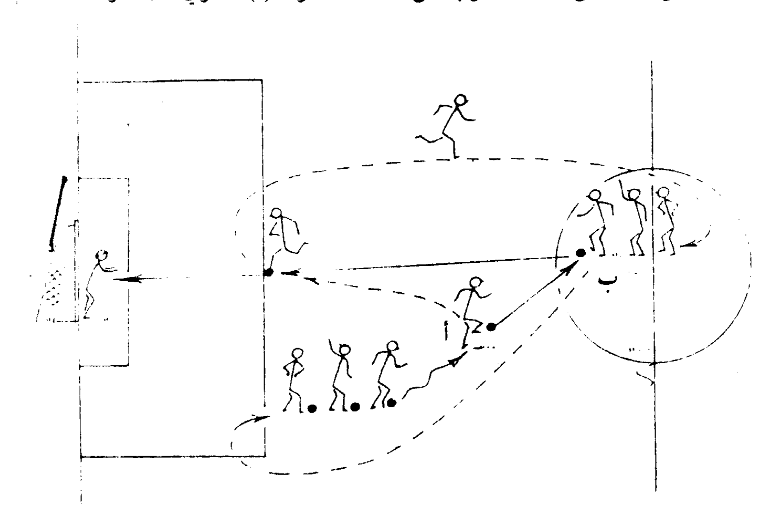


يقف المدرب ومعه مجموعة من الكور يجلس (أ) على يمينه بمسافة ٥ م، وعلى نفس المسافة يأخذ (ب) وضع الانبطاح ـ ويقف بالقرب منه (حـ) يمرر المدرب الكرة أماماً وينادي على أحد اللاعبين الذي يجري نحو الكرة بسرعة ويركل الكرة نحو المرمى بقوة .

يهدف هذا التمرين إلى تحسين الرشاقة وسرعة الاستجابة تقوية عضلات الرجلين . .



مجموعة من اللاعبين تقف قريباً من خط منتصف الملعب (ب) ومجموعة أخرى من اللاعبين تقف بالقرب من منطقة الجزاء (أ) يجري أ بالكرة أماماً ثم

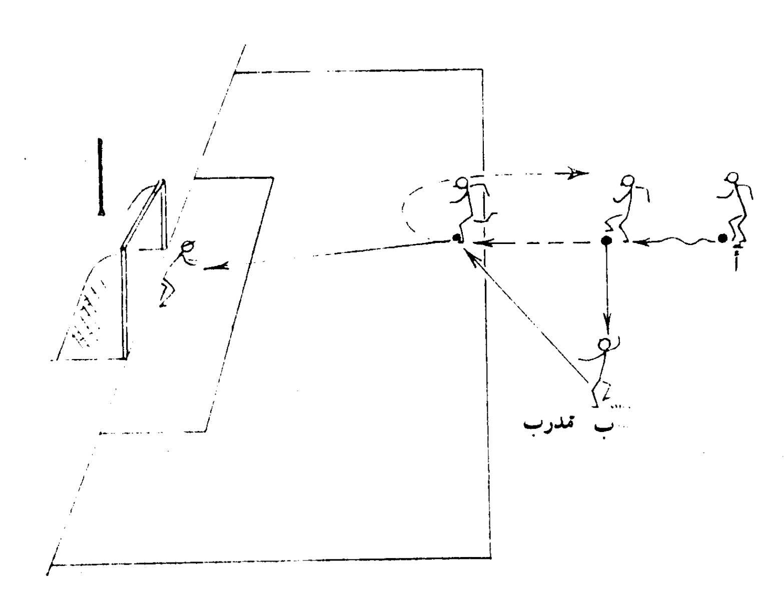


يمررها إلى (ب) ويغير اتجاهه ويعدو نحو المرمى في نفس الوقت الذي يمرر (ب) الكرة التي وصلت إليه من (أ) في اتجاه المرمى - يقوم (أ) بركل الكرة نحو المرمى ويجري ليقف في آخر المجموعة (ب) ويجري اللاعب (ب) ليقف في آخر المجموعة (أ) .

يهدف التمرين إلى : تحسين السرعة/ تقوية عضلات الرجلين.

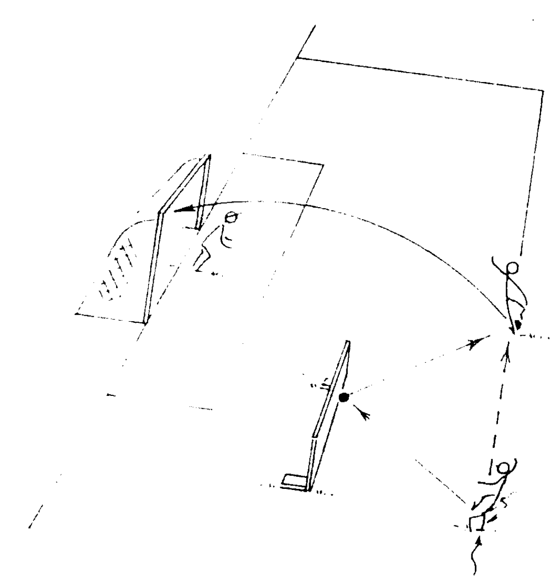
(أ) مجموعة من اللاعبين يقفون خارج منطقة الجزاء يقف المدرب خارج منطقة الجزاء - يجري (أ) بالكرة أماماً ثم يمررها إلى المدرب الذي يقوم بدوره بتمريرها مباشرة إلى (أ) عند خط منطقة الجزاء - يعدو (أ) للحاق بالكرة عند خط المنطقة ويقوم بركل الكرة بقوة نحو الهدف ويعود ليأخذ مكانه آخر مجموعته .

يهدف التمرين إلى تحسين السرعة - تقوية عضلات الرجلين.



يوضع حائط خشبي داخل منطقة الجزاء ومواز لخط المرمى يجري اللاعب ويركل الكرة نحو الحائط الخشبي لترتد إليه أماماً - يجري اللاعب بسرعة إلى الكرة ويركلها مباشرة نحو المرمى بقوة .

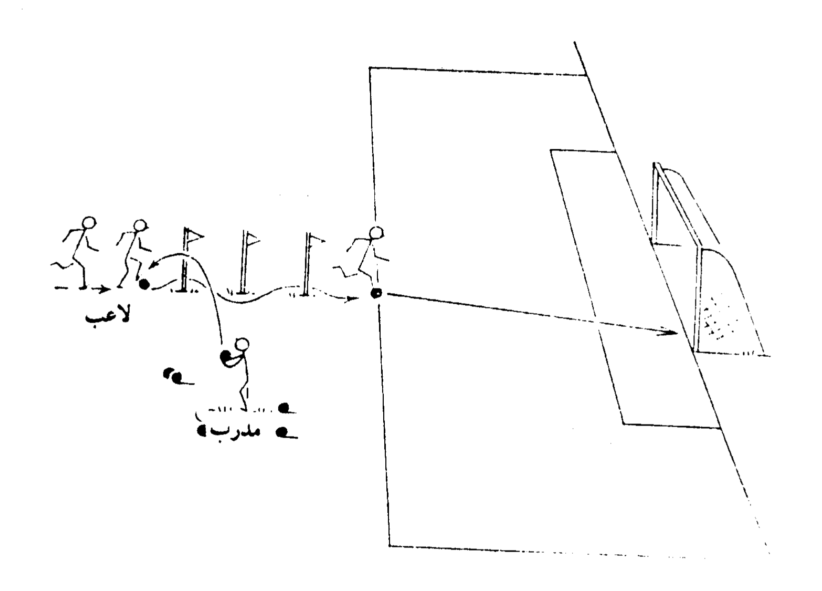
يهدف هذا التمرين إلى تحسين سرعة الانطلاق، تحسين سرعة الأداء، تقوية عضلات الرجلين.



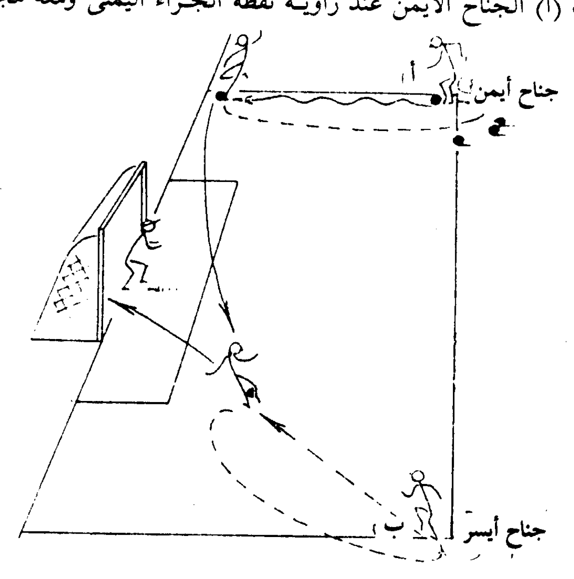
توضع قوائم بأعلام خارج منطقة الجزاء وعمودية على المرمى - بين كل علم وآخر متران - يقف المدرب خارج منطقة الجزاء ومعه مجموعة من الكور.

يرمي المدرب الكرة عالياً - يسيطر اللاعب على الكرة ويقوم بالجري المتعرج بين الأعلام ثم يركل الكرة بقوة نحو المرمى.

يهدف التمرين إلى تحسين الرشاقة - تقوية عضلات الرجلين.



يقف (أ) الجناح الأيمن عند راويـه نقطة الجـزاء اليمنى ومعه مجمـوعة من



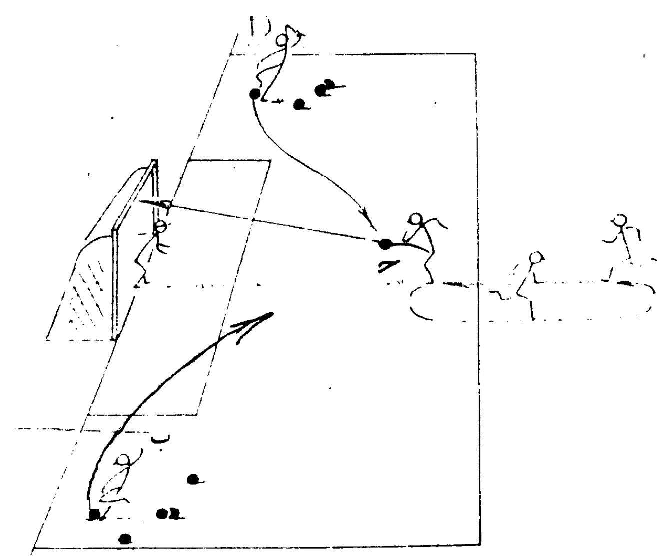
الكور ـ يقف (ب) الجناح الأيسر عند الزاوية اليسرى للمنطقة ـ يقوم (أ) بالجري بالكرة حتى خط المرمى ثم يمررها إلى (ب) عالية أو أرضية ـ يجـري (ب) لاستقبال الكرة وركلها مباشـرة بقوة نحـو المرمى ـ بمجـرد ما أن ينتهي (أ) أو (ب) من الأداء يعودان لتكرار الأداء بسرعة .

يهدف التمرين إلى : تحمل السرعة/ تقوية عضلات الرجلين تحمل الأداء.

أ ـ يقف داخل منطقة الجزاء في الجهة اليمنى .
ب ـ يقف داخل المنطقة في الجهة اليسرى.
جـ ـ يقف خارج المنطقة.

يقوم (أ) بركل الكرة لتمريرها إلى (حـ) داخل المنـطقة يجـري (جـ) أماماً ليركل الكرة في اتجاه المرمى ويعود بسرعة ليأخذ مكانه ويجري ثانية فوراً لركل الكرة القادمة إليه من (ب) وهكذا.

يهدف التمرين إلى : تطوير تحمل السرعة/ تقوية عضلات الـرجلين تحمل أداء.

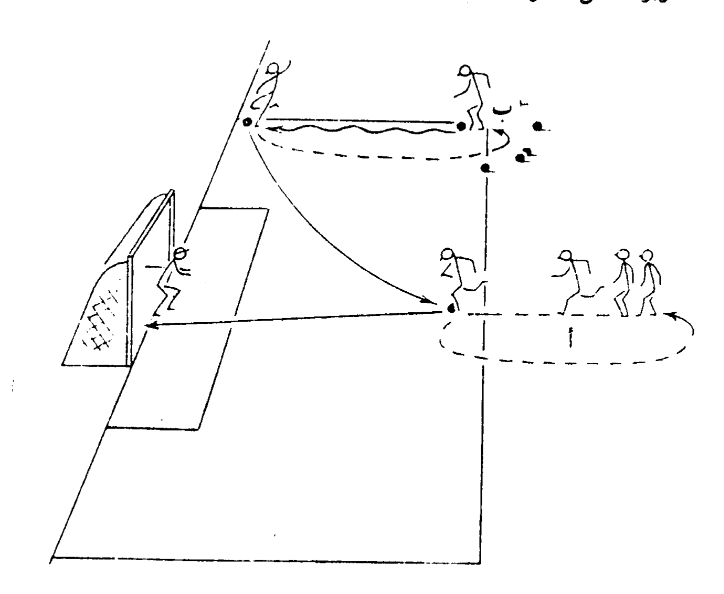


يقف (ب) عند الزاوية لمنطقة الجزاء ومعه مجموعة من الكور ـ يقف (أ) خارج منطقة الجزاء ـ يقوم (ب) بالجري بالكرة أماماً حتى خط المرمى ثم يمرر الكرة إلى (أ) الذي يجري أماماً بأقصى سرعة ثم يركل الكرة بقوة نحو المرمى ثم يرجع ليقف في آخر مجموعته ـ وفي نفس الوقت يعود (ب) ليلعب كرة أخرى بنفس طريقة الأداء.

يهدف التمرين إلى :

أ ـ تحسين السرعة/ قوة عضلات الرجلين.

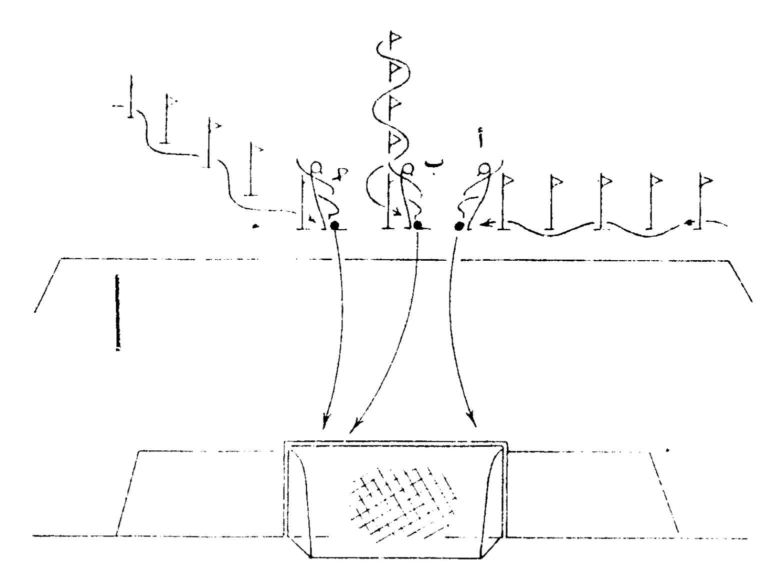
ب ـ تطوير تحمل السرعة.

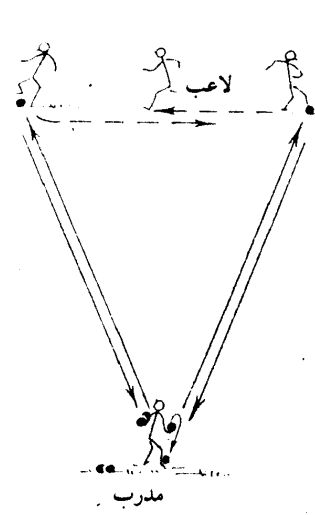


توضع مجموعة أعلام كما هو في الشكل.

يقوم (أ، ب، جـ) بالجري المتعرج ثم ركل الكرة بقوة نحو المرمى.

يهدف التمرين إلى: تحسين الرشاقة. تقوية عضلات الرجلين (تحمل قوة).



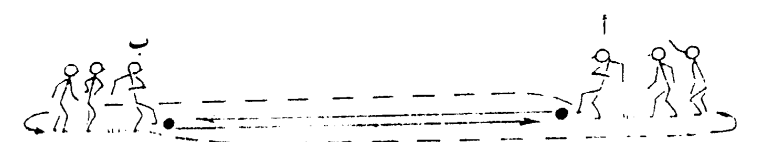


يقف المدرب ومعه مجموعة من الكور - يقف اللاعب على بعد ١٥ م - يقوم المدرب بتمرير الكرة إلى اللاعب الذي يجري إلى الكرة ويمررها ثانية إلى المدرب الذي يكون قد مرر كرة أخرى على يسار اللاعب - يجري اللاعب إلى الكرة الثانية ويمررها إلى المدرب ثم يجري يميناً وهكذا. يلاحظ أن المدرب يجب أن يقوم بالتمرير المباشر مستخدماً كرتان باستمرار.

قطاران (أ، ب) يقوم (أ) بركل الكرة إلى (ب) ويجري اللاعب بأقصى سرعة ليقف خلف القطار (ب) - يقوم (ب) كذلك بركل الكرة وتمريرها إلى اللاعب الثاني في قطار (أ) ويجري ليقف خلف القطار (أ) وهكذا يلاحظ ضرورة أن يكون عدد كل قطار لا يزيد عن ثلاث لاعبين .

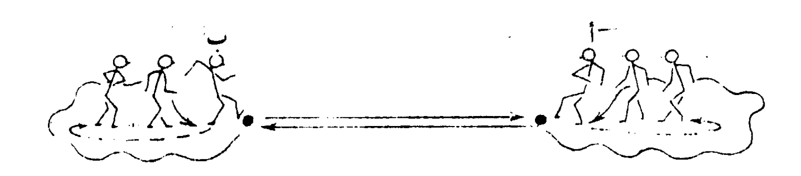
يهدف التمرين :

إلى تطوير تحمل السرعة .



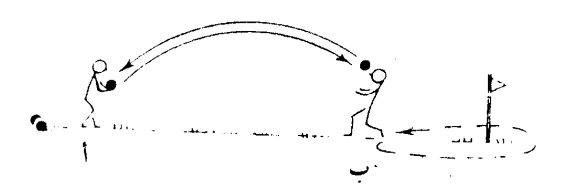
قاطرتين (أ، ب) - نفس التمرين السابق إلا أن اللاعب يجري خلفاً وراء قاطرته - يلزم بالضرورة سرعة التمرير بين القاطرتين - أن تكون المسافة بين القاطرتين صغيرة - أن يكون عدد أفراد القاطرة من ٢ - ٣ على الأكثر حتى يحقق التمرين هدفه .

يهدف التمرين إلى تنمية تحمل الأداء.



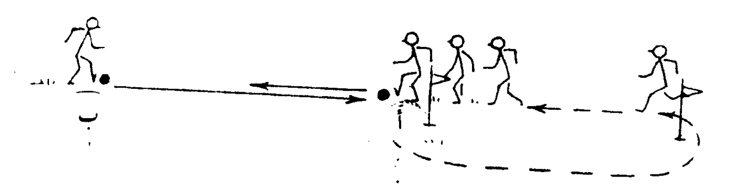
لاعبان (أ، ب) - يوجد خلف (ب) وعلى مسافة ٥ م قائم بعلم - يقوم (أ) برمي الكرة عالية في اتجاه (ب) الذي يجري إلى الكرة ويضربها برأسه ويجري ليلف حول القائم خلفه ويجري إلى الكرة الثانية مرة أخرى وهكذا باستمرار.

يهدف هذا التمرين إلى تطوير تحمل السرعة والرشاقة.



قائمين المسافة بينهما عشرة أمتار - يقف فريق (أ) المكون من ثلاث لاعبين بجانب القائم الأول - يقف ب أمام (أ) بمسافة ١٠ م - يمرر (ب) الكرة إلى (أ) الذي يمرر بدوره الكرة مباشرة إلى (ب) ويجري بسرعة ليلف حول العلم الآخر الخلفي ويقف خلف القاطرة. يقوم اللاعب الثاني بنفس التمرين - يلاحظ أن ب يجب أن يمرر الكرة باستمرار بدون توقف حتى يحقق التمرين هدفه وأن يتحرك فريق (أ) باستمرار.

هدف التمرين تطوير تحمل السرعة.

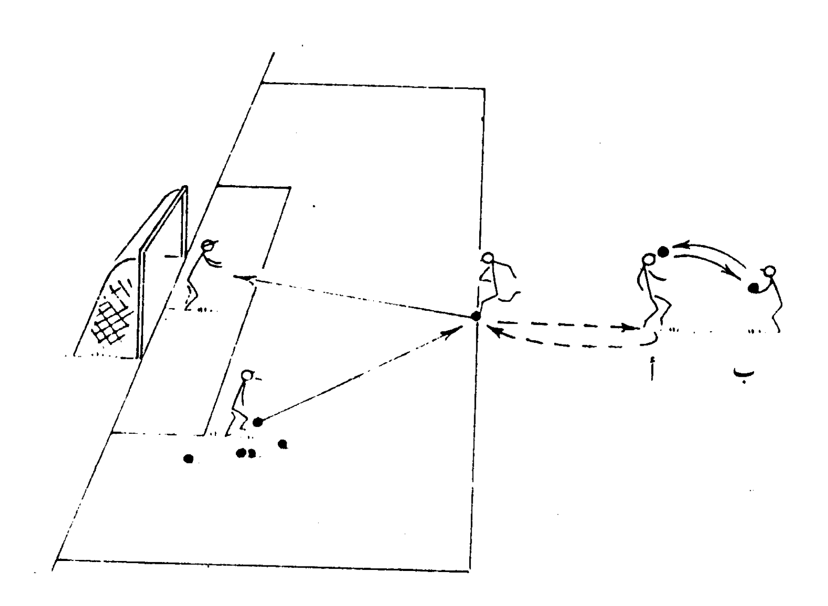


- لاعبان (أ ، ب) خارج منطقة الجزاء والمدرب داخل منطقة الجزاء يبدأ التمرين بأن يرمي اللاعب (ب) الكرة إلى (أ) ليمررها إليه بالرأس ثم يستدير ليجري أماماً ليتلقى تمريرة المدرب ويقابل الكرة بقوة ولإحراز هدف .

- الهدف من التمرين:

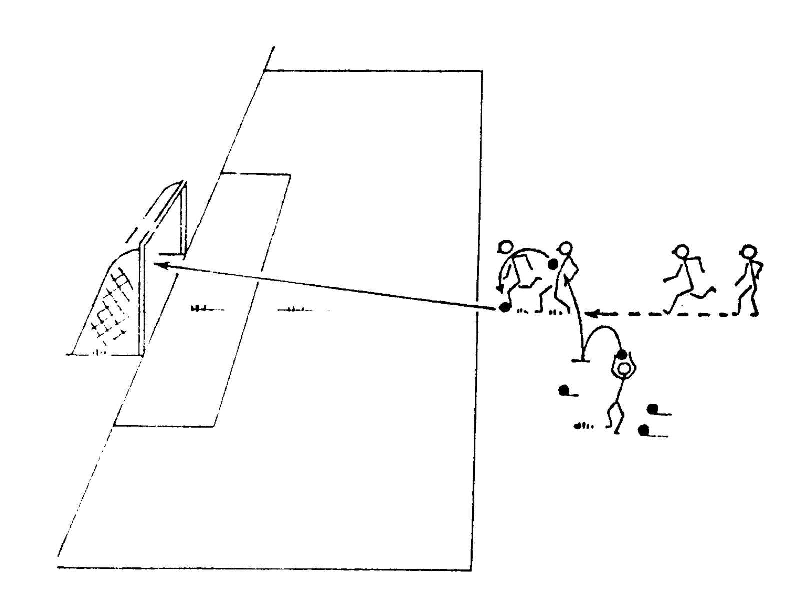
١ - تنمية قوة عضلات الرجلين .

٢ ـ تحمل سرعة .
٣ ـ رشاقة .



ـ يقف اللاعبون في قطار خارج منطقة الجزاء ويقف المدرب على الجانب ومعه عدد من الكرات ، يبدأ التمرين بأن يضرب المدرب الكرة في الأرض لترتد في اتجاه اللاعب الأول من القطار ليسيطر عليها بصدره ويصوب بقوة على المرمى .

ـ الهدف من التمرين :
أ ـ تنمية قوة عضلات الرجلين .
ب ـ تحمل السرعة .
جـ ـ تواقف عضلي عصبي .

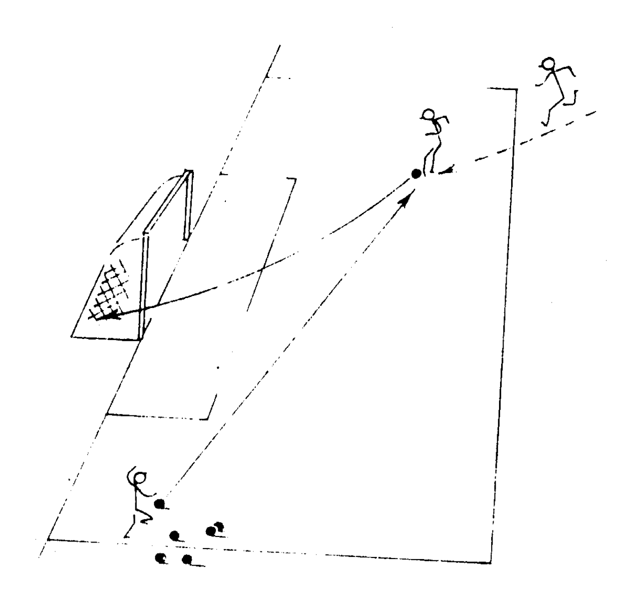


- اللاعب يقترب من الجناح الأيمن إلى داخل منطقة الجزاء حيث يتلقى تمريرة الجناح الأيسر من الجانب الآخر فيصوبها مباشرة قوية في المرمى .

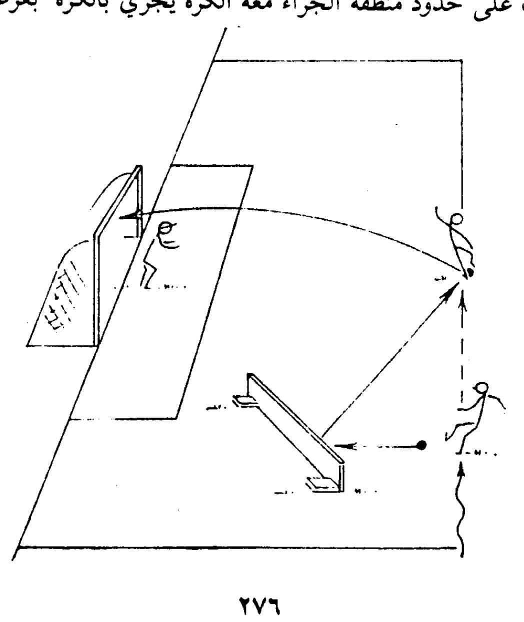
- الهدف من التمرين :

١ - تنمية قوة عضلات الرجلين ..

٢ - تحمل سرعة .



ـ اللاعب على حدود منطقة الجزاء معه الكرة يجري بالكرة بعرض الملعب



ثم يمرر الكرة إلى المقعد السويدي ويصوبها بعد ارتدادها مباشرة قوية في المرمى .

- **الهدف من التمرين :**

١ - **تنمية قوة عضلات الرجلين .**

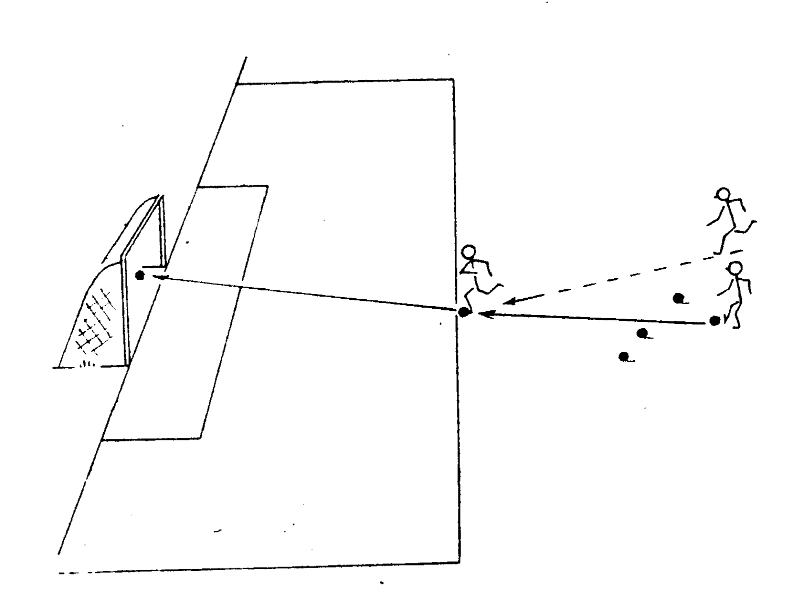
٢ - **تحمل سرعة .**

- المدرب يقف بجوار اللاعب - يمرر المدرب الكرة إلى اللاعب في اتجاه منطقة الجزاء فينطلق إليها اللاعب ليصوبها بأقصى قوة إلى المرمى .

- **الهدف من التمرين :**

١ - **تنمية قوة عضلات الرجلين .**

٢ - **سرعة الانطلاق .**

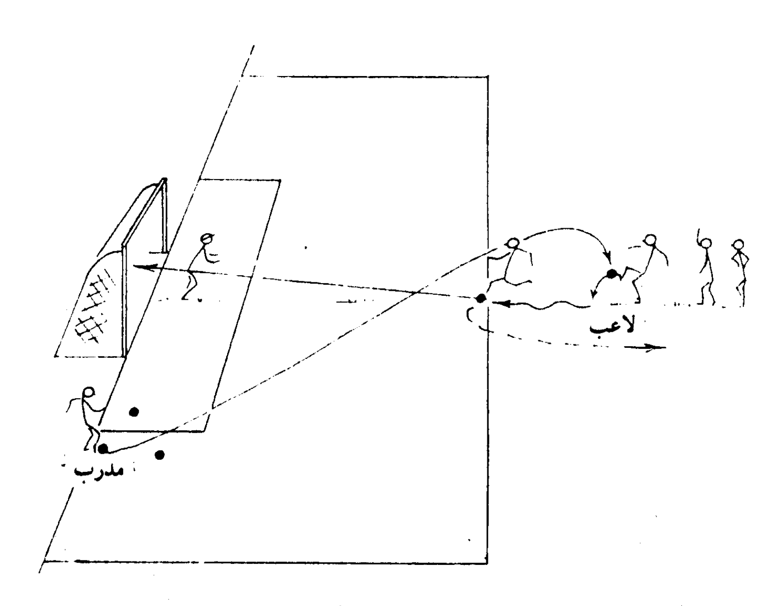


ـ قطار من اللاعبين خارج منطقة الجزاء ويقف الجناح الأيسر على خط المرمى وبجانبه عدد من الكرات يمرر اللاعب الجناح الكرة طويلة عالية للاعب الأول من القطار الذي يسيطر عليها ثم يجري بها ويصوبها بقوة على المرمى ويكرر الأداء .

ـ الهدف من التمرين :

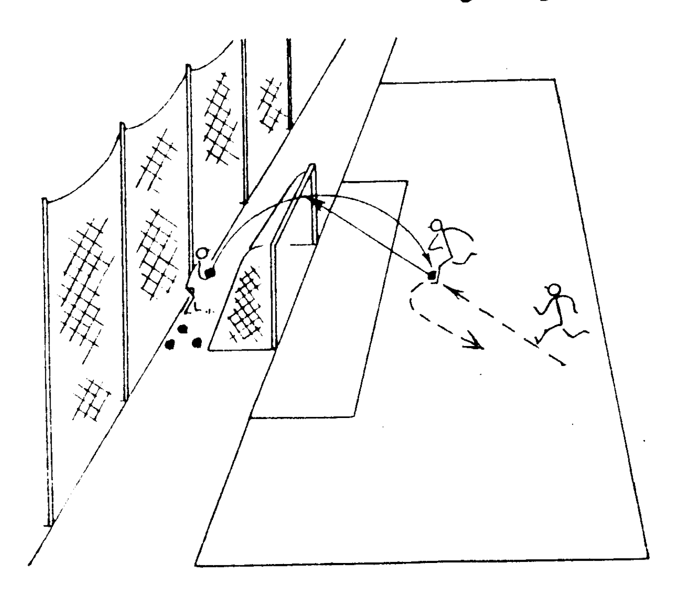
١ ـ (تحمل سرعة) .

٢ ـ تنمية قوة عضلات الرجلين .



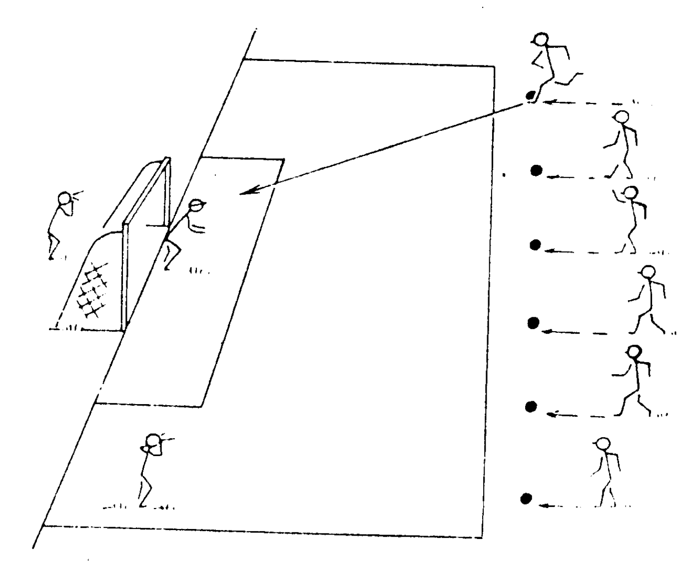
يقف المدرب خلف المرمى ومعه عدد من الكرات . ويقف اللاعبون خارج منطقة الجزاء يرمي المدرب الكرة للاعب من فوق العارضة الذي ينطلق إليها ويصوبها بقوة داخل المرمى .

- الهدف من التمرين :
١ - تنمية قوة عضلات الرجلين .
٢ - سرعة الاستجابة .
٣ - التحمل الخاص .



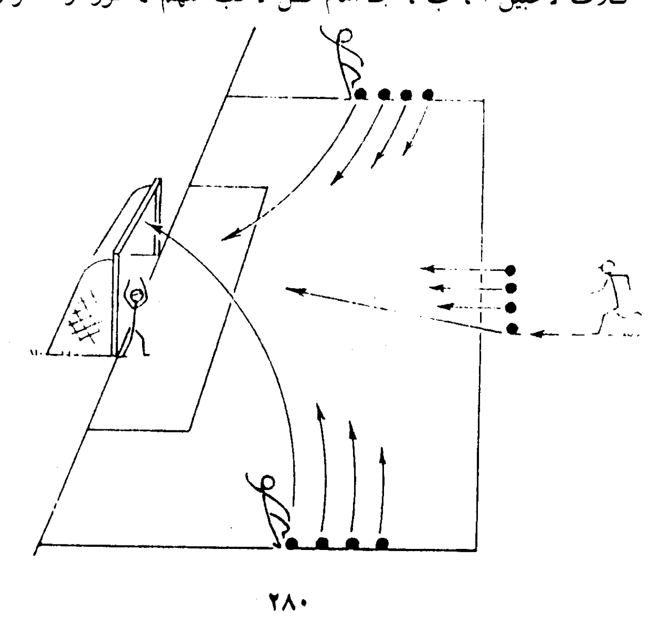
يقف اللاعبون صفاً ومع كل واحد منهم كرة خارج منطقة الجزاء ويجرون بالكرة وعندما يسمع اللاعب الأول الإشارة يصوب بأقصى قوة على المرمى .

- الهدف من التمرين :
١ - تنمية قوة عضلات الرجلين .
٢ - سرعة الاستجابة .
٣ - سرعة الأداء .



تمارين السرعة بالكرة:

ثـلاث لاعبين أ ، ب ، جـ أمام كـل لاعب منهم ٤ كور أو أكثر والمسافـة



بينهـا. حوالي ٥٠ سم يبدأ التمرين بأن يصوب اللاعب أ ـ الكور الأربع واحدة بعد الأخرى بأقصى سرعة وقوة ثم يكرر (ب) الأداء وكذلك جـ.

الهدف من التمرين:

١ ـ سرعة الاداء.

٢ ـ سرعة التصويب.

٣ ـ تقوية عضلات الرجلين.

لاعبان أ، ب يقفان داخل منطقة الجزاء والمسافة بينهما ١٥ م.

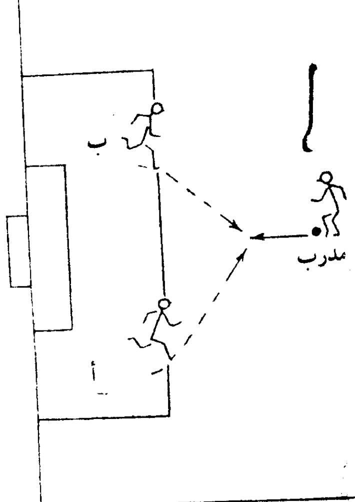
ويقف المدرب ومعه الكرة أمامهمـا يبدأ التمـرين بأن يمـرر المدرب الكـرة بينهما فينطلق إليها اللاعبان بأقصى سرعة حيث يسيطر عليها أحدهما ويستـدير ليصوب على المرمى.

الهدف من التمرين:

١ ـ سرعة الانطلاق.

٢ ـ سرعة السيطرة على الكرة (سرعة أداء).

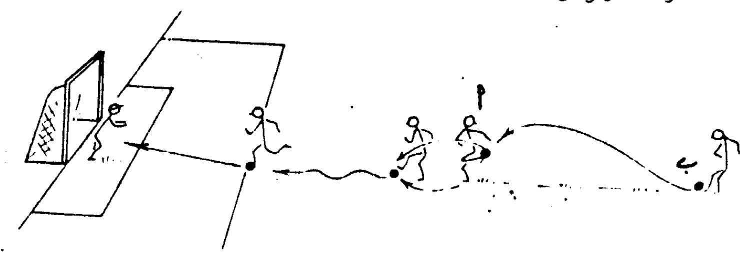
٣ ـ رشاقة وتوافق.



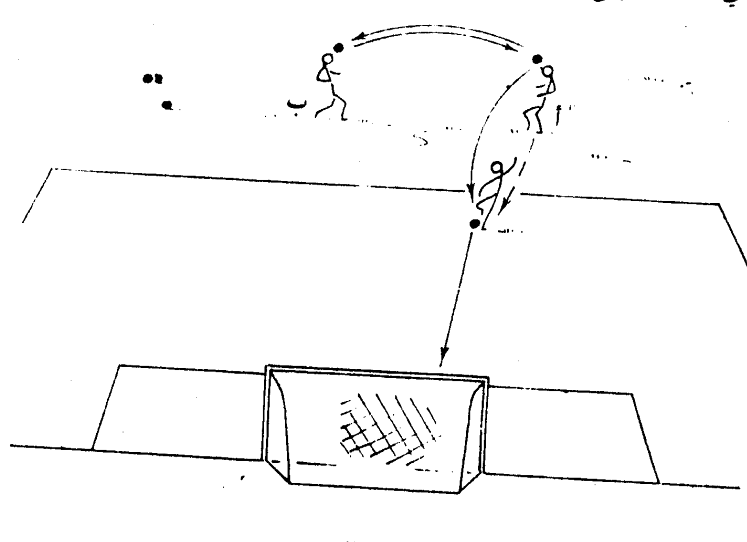
نفس التمرين السابق ولكن اللاعب يسيطر على الكرة بجانب قدمه الخارجي وجانب المرمى.

الهدف من التمرين: -

١ - سرعة السيطرة مع التصويب.
٢ - سرعة جري بالكرة.
٣ - رشاقة وتوافق.



لاعبان أ، ب يبعدان عن بعضهما مسافة ٥ أمتار. يبدأ التمرين والكرة مع اللاعب أ - حيث يمررها برأسه إلى ب الذي يردها بسرعة إليه ويقوم أ - بتحويلها في اتجاه المرمى أمامه وتصويبها بأقصى سرعة.



الهدف من التمرين :

١ ـ دقة وسرعة

٢ ـ توافق ـ رشاقة .

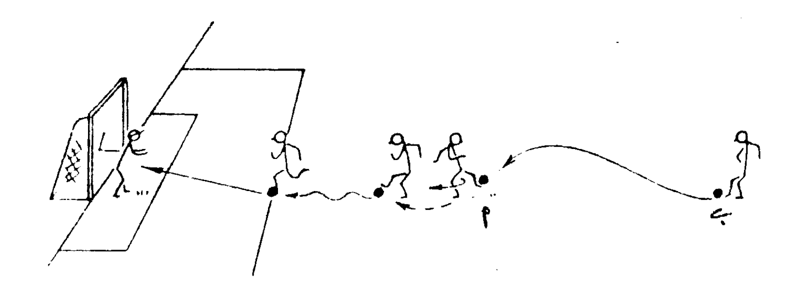
٢ ـ قوة تصويب .

لاعبان أ، ب يقفان خارج منطقة الجزاء. يقوم ب بتمرير الكرة نصف عـالية إلى ـ أ ـ الذي يسيطر عليها بوجه القدم وظهره للمرمى بأقصى سرعة ثم يستدير ويجري بها ويصوبها إلى المرمى من خارج منطقة الجزاء ويتابع الكرة .

١ ـ سرعة السيطرة على الكرة ثم تغيير الاتجاه .

٢ ـ قوة التصويب ثم متابعة الكرة (تحمل سرعة) .

٤ ـ الرشاقة .



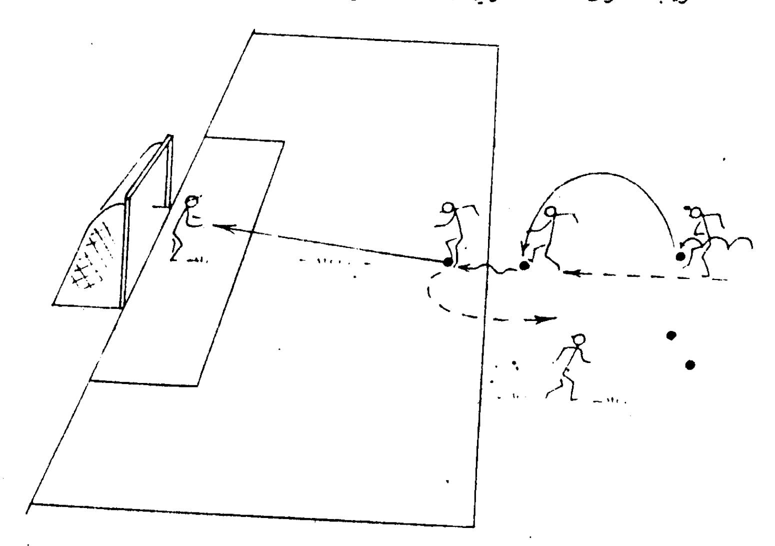
يقف اللاعب ومعه الكـرة خارج منـطقة الجـزاء بحوالي ١٥ متـر ثم يقـوم اللاعب بتنطيط الكرة بالقدم أو بالقدمين بأقصى سرعة مرتين وفي المرة الثـالثة يرفعها لأعلى ويسيطر عليها بأسفل القدم بسرعة أيضاً ويجري بها مسافة مترين ثم يصوب إلى المرمى .

الهدف من التمرين : ـ

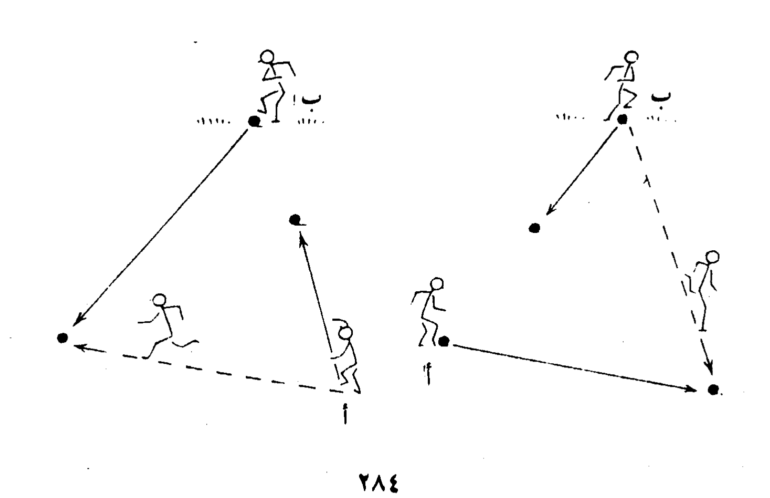
١ ـ سرعة السيطرة على الكرة أثناء الجري بها .

٢ ـ الإحساس بالكرة.

٣ ـ التصويب القوى أثناء الجري ومتابعة الكرة .



لاعبان أ، ب ومع كل منهما كرة. ويبدأ التمرين بأن يمرر (أ) الكرة إلى (ب)



وفي نفس اللحظة يمرر ب الكرة أمام أ. وتبعد عنه مسافة ٦ أمتار حيث يجري إليها أ بسرعة ويسيطر عليها ويكرر الأداء.

الهدف من التمرين: -

١ - سرعة الأداء.

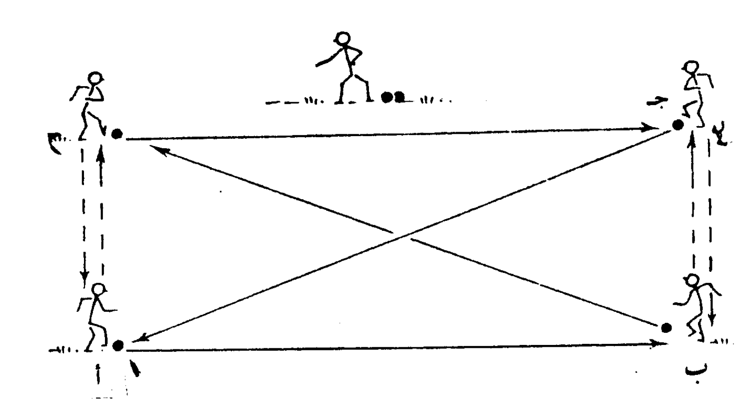
٢ - تحمل خاص.

لاعبان أ - ب المسافة بينهما ١٥ م. يبدأ التمرين بأن يمرر اللاعب أ الكرة من المحطة (١) إلى اللاعب (٢) في المحطة (٤) ثم ينطلق بسرعة للجانب إلى المحطة (٢) التي تبعد ٥ أمتار حيث يقوم (ب) بتمرير الكرة إليه فيها. ويجري بسرعة للجانب حيث يمرر إليه (أ) الكرة في المحطة (٣) ويجري (أ) إلى المحطة (١) ويكرر الأداء.

الهدف من التمرين: -

١ - سرعة أداء.

٢ - تحمل سرعة.

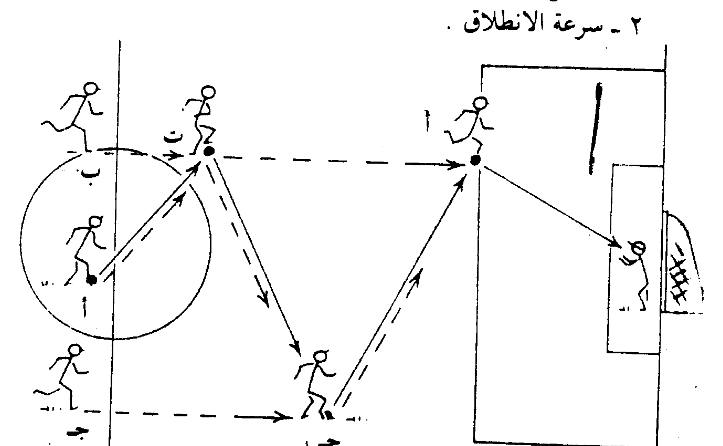


٣ لاعبون (أ، ب، جـ) يقفون عند خط منتصف الملعب والمسافة بين كل منهم حوالي من ١٥ - ٢٠ م - يقوم أ بالتمرير القطري القـوي إلى (ب) ويجري خلف الكرة - يجري (ب) بسرعة أماماً ويمرر الكرة بقوة إلى (أ-) ويجري خلف الكـرة - يجري (جـ) أماماً بسرعة ليمرر الكرة إلى (أ) ويجري خلفها بسرعة - يصوب (ب) بقوة نحو المرمى - يكرر التمرين مرة أخـرى من عند منـطقة الجـزاء حتى منطقـة الجزاء في الجهة الأخرى.

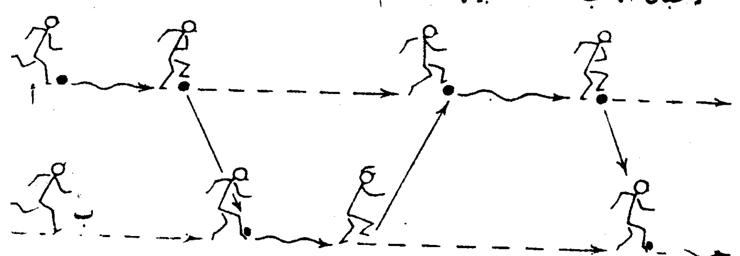
هدف التمرين :

١ - تحمل السرعة .

٢ - سرعة الانطلاق .



لاعبان أ، ب المسافة بينهما ١٥ م. يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (أ)



بالكرة بسرعة مسافة حوالي ١٥ م . ثم يمررها إلى (ب) الذي يكون قد انطلق للأمام أيضاً حيث يسيطر على الكرة أثناء الجري ويكرر الأداء .

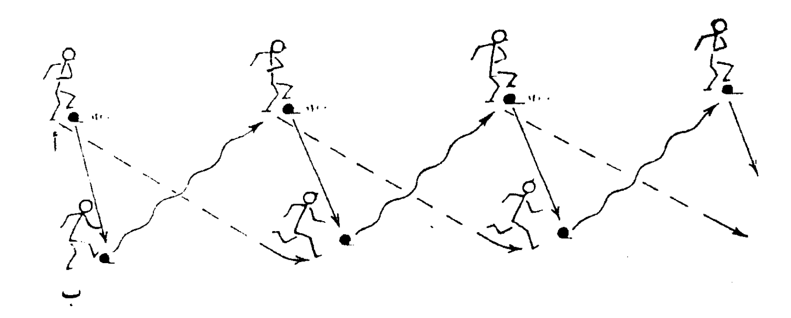
الهدف من التمرين :

١ ـ تحمل سرعة .
٢ ـ تحمل خاص (أداء) .

لاعبان أ ـ ب المسافة بينهما ١٠ م . يبدأ التمرين بأن يمرر اللاعب أ الكرة بسرعة إلى اللاعب (ب) ويجري أمامه حيث يقوم ب بالسيطرة عليها والجري بها قطرياً بسرعة أيضاً ليحل محل أ ويكرر ب الأداء مع ملاحظة أن اللاعب الذي مرر الكرة يجري خلف اللاعب الذي معه الكرة .

الهدف من التمرين :

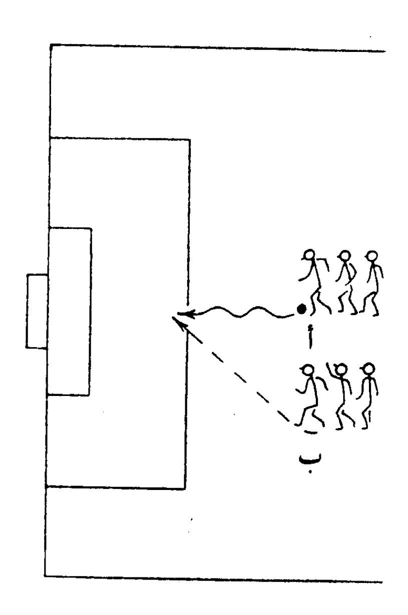
١ ـ سرعة التمرير وتبادل المراكز .
٢ ـ تحمل أداء .
٣ ـ تحمل سرعة .



قطاران من اللاعبين أ،ب يقفان خارج منطقة الجزاء بمسافة ١٥ م مواجهين للمرمى. والمسافة بينهما ١٠ متر. ومع كل لاعب من القطار أ كرة. يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة في اتجاه المرمى وفي نفس الوقت يحاول اللاعب (ب) اللحاق به بأقصى سرعة ومنعه من التصويب وذلك بمهاجمة الكرة .

الهدف من التمرين :

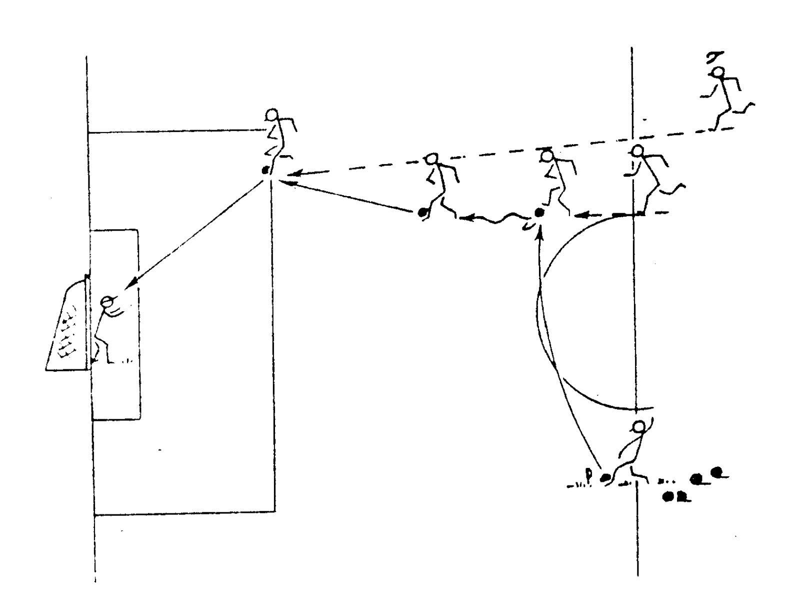
١ ـ سرعة الجري بالكرة مع التصويب [المهاجم].
٢ ـ سرعة الانقضاض على الكرة [المدافع].
٣ ـ تحمل سرعة.
٤ ـ سرعة انطلاق .



ثلاث لاعبين أ ، ب ، جـ يقفون كما في الشكل ويبدأ التمرين بأن يمرر اللاعب (أ) الكرة طويلة إلى اللاعب (ب) الذي يسيطر عليها أثناء الجري بأقصى سرعة وينطلق بها للأمام وفي نفس الوقت يتقدم اللاعب (جـ) من الخلف بأقصى سرعة أيضاً ليتلقى تمريره على حدود منطقة الجزاء ويصوب على المرمى ويتابع الكرة .

الهدف من التمرين :

١ ـ سرعة التمرير في إطار خطة معينة .
٢ ـ تحمل السرعة .
٣ ـ سرعة التصويب المباشر على المرمى ومتابعة الكرة .



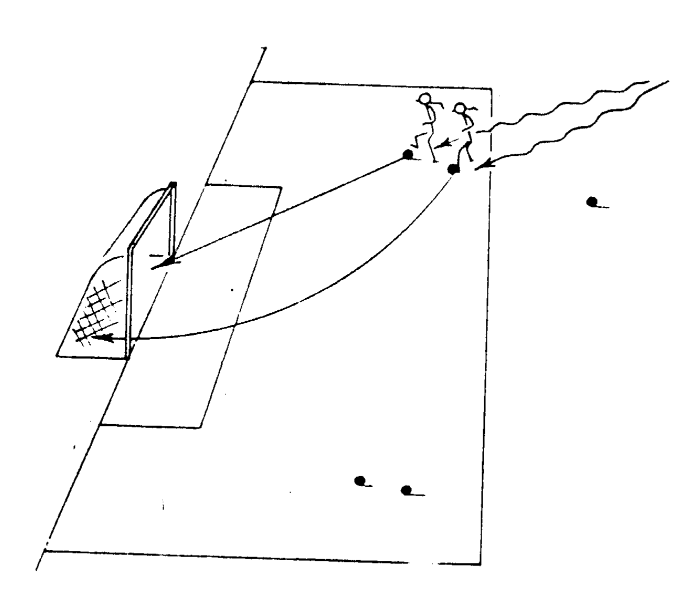
من جانب الملعب خارج منطقة الجزاء.

ـ اللاعب ينطلق بالكرة حتى حدود منطقة الجزاء ويصوب إلى المرمى بقوة ويتابع الكرة . يقوم اللاعب بالتصويب مرة بالرجل اليمنى ومرة بالرجل اليسرى.

الهدف من التمرين:

١ ـ تقوية عضلات الرجلين .

٢ ـ تحمل سرعة .



ملاحظة :

أرجو القارىء مراجعة مجموعة التمرينات بأكثر من كرة ـ والتمرينات الخاصة بدقة بالأداء المهاري المرتبطة بالاعداد البدني من كتاب الأسس العلمية في تدريب كرة القدم حيث أنها تحتوي على مجموعة أخرى كبيرة للاعداد البدني الخاص .

بسم الله الرحمن الرحيم

ختام

لقد حاولنا أن نقدم لأبنائنا وزملائنا المدربين بعض المعاونة التي نظن أنهم محتاجون إليها. لقد حاولنا وبذلنا الجهد، ولن نقول أننا قدمنا الكمال كله في هذا الكتاب، فالكمال لله وحده. ولكنا نستطيع أن نقول إننا أعطينا أمثلة لتمرينات الأعداد البدني يمكن أن يستفيد منها المدرب، وتكون استفادته أكثر لو طور هذه التمرينات أيضاً وأدخل عليها بعض الإضافات.

ندعو الله أن يوفقنا وإياكم في خدمة بلادنا لنزهو ونفتخر بأدائنا الرياضي المرتفع وسط الحقل الرياضي العالمي.

والله الموفق وهو على كل شيء قدير.
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

﴿ وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون ﴾

صدق الله العظيم

المَراجع

المراجع العربية :

١ - أحمد خاطر — المباراة والتدريب في كرة القدم.
٢ - حنفي محمود مختار — الأسس العلمية في تدريب كرة القدم.
٣ - ———— مدرب كرة القدم .
٤ - ———— أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي .
٥ - عصام عبد الخالق — التدريب الرياضي .
٦ - محمد حسن علاوي — علم التدريب الرياضي .
٧ - محمود أبو العينين مفتي إبراهيم — تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم

المراجع الأجنبية :

1 - Bauer, G. U. H, U. — Fussball
2 - Harre , D . — Principles of Training.
3 - Karlheinz, G. U. An. — Fussball Praxis.
4 - Matweijew, L. — Fundamentals of Sport Training.
5 - Studner - Wolf. — Fussball Training.

فهرس الكتاب

الموضوع	الصفحة
١ ـ مقدمة	٧
٢ ـ تقديم	٩
٣ ـ الإعداد البدني	١٣
٤ ـ تنمية القوة	٢١
٥ ـ المرونة	٢٩
٦ ـ تحسين السرعة	٣٥
٧ ـ تطوير التحمل	٤١
٨ ـ الرشاقة	٤٥
٩ ـ طرق الإعداد البدني	٤٧
١٠ ـ تمرينات بدنية بدون أدوات	٦١
١١ ـ تمرينات مزدوجة	٨٩
١٢ ـ تمرينات ثلاثية	١١١
١٣ ـ تمرينات بالأدوات	١١٩
ـ تمرينات بالكرة الطبية	١١٩
ـ تمرينات بالحبال	١٤١
١٤ ـ الألعاب الصغيرة	١٤٩
ألعاب بدون كرة	١٥٠

الموضوع الصفحة

ألعاب بالكرة ١٦٠
١٥ ـ التتابعات في قاطرات ١٧٣
١٦ ـ تمرينات سرعة ١٩٣
١٧ ـ التدريب الفتري بالجري ٢٠٥
١٨ ـ تمرينات داخل الصالة ٢١٩
١٩ ـ الإعداد البدني الخاص ٢٥٣
٢٠ ـ ختام ٢٩١
٢١ ـ المراجع ٢٩٣

دار الطباعة الحديثة
أول شارع الجيش - العتبة
تليفون ٩٠٨٣١٨ القاهرة